

Василий
Чибисов



КАРАТЕЛЬНЫЙ ПСИХОАНАЛИЗ

пособие для поступающих по-своему

Василий Чибисов

**Карательный
психоанализ. Пособие для
поступающих по-своему**

«Издательские решения»

Чиби́сов В.

Карательный психоанализ. Пособие для поступающих по-своему /
В. Чиби́сов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-562694-3

Долгожданная новинка от автора книг «Вся фигня от мозга» и «Путеводитель по психопатам». В этой работе кратко изложены простые и эффективные способы защиты от пассивных агрессоров, абьюзеров, психопатов и прочих людей, которые отравляют вам жизнь. Научитесь защищать личные границы, обходить запреты моралистов, обезвреживать диверсантов, подавлять эпилептоидов и дружить с параноидами. Никакой теории. Только работающие приемы, истории из жизни и случаи из практики.

ISBN 978-5-00-562694-3

© Чиби́сов В.
© Издательские решения

Содержание

Вам отмщение	7
Содом вашему дому!	8
Общий подход	8
Желтый дом. Клинические больные	10
Пряничный дом. Нарушители границ	13
Хата с краю. Пассивные агрессоры	14
Умный дом Парубия. Жонглеры словами	15
Хижина дяди Тома. Обиженные	16
Карточный домик. Моралисты	17
Приют. Диверсанты	18
Лабиринт минотавра. Шизоид	19
Осиная пасека. Эпилептоид	20
Башня из моржовой кости. Параноид	21
Одиночный курятник. Конформоид	22
Стрим-хата. Аддиктоид	23
Нарушители границ	24
Несколько зарисовок	24
Классика жанра	25
Неловкие вопросы	26
Мягкая сепарация	27
Тактика выжженных звонков	28
Жесткая сепарация	30
Гибридная стратегия	32
Защита отношений	33
Пассивные агрессоры	34
Общее положение	34
Верхняя полка	35
Отличие от нарушителя границ	36
Краше в гроб кладут	37
Креветочный плацдарм	38
Паноптикум	39
Ропот в помощь	40
Проверенный славянский оберег	41
Жонглеры словами	42
Борьба со свиньей в грязи	42
Слух со стороны	43
Родина пишет	44
Диктат	45
Отсечение хвостов	46
Моралисты	47
Паразитарии всех стран	47
Толстые намеки	48
Стиль И Чо	50
Притча о китайском мудреце	52
Тактика Жакуя	53
Источники в помощь	54

Деревенский десант	55
Обиженные	56
Стратегическое преимущество	56
Не пускать в семейную жизнь	58
Прикинуться валенком	59
Диверсанты	60
Потери среди мирного населения	60
Нытики	61
Паникеры	62
Упражнения с метрономом	63
Вмешательство в отношения	64
Как мужик жену в приют сдавал	65
Психопаты	66
Эпилептоид	66
Концерт для эпилептоида	67
Сталкиваем шизоида и эпилептоида	69
Доминирующее полотенце	70
Как дружить с параноидом	71
Аддиктоид и время	73
Стимул для аддиктоида	74
Шпаргалка для конфликтов	75

Карательный психоанализ

Пособие для поступающих по-своему

Василий Чибисов

Дизайнер обложки Василий Чибисов

© Василий Чибисов, 2022

© Василий Чибисов, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-0056-2694-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вам отмщение

Представим страшную ситуацию. В темном переулке вы столкнулись с маньяком. Вряд ли вас будет волновать его тяжелое детство, содержание запрещенных веществ в крови, особенности патологии мозга, точный психиатрический диагноз. Почему маньяк стал маньяком – вопрос абсолютно неуместный. Вам нужно быстро решить: что и как делать. Бежать или защищаться? Если бежать, то куда? Если защищаться, то чем? Чем быстрее вы бегаєте, тем выше шансы на успешное спасение бегством. Чем лучше вы владеете ножевым или рукопашным боем, тем выше шансы на победу в схватке. Теоретические знания о психологии маньяков повысят разве что шанс встретить смерть с умным видом, погрузившись в размышления о вечных научных проблемах.

И что мы сидим? Закрываем книгу и начинаем готовиться к встрече с маньяком. Надеваем спортивный костюм и кроссовки. И срочно начинаем бегать. Желательно от дома до секции ножевого боя и обратно. Желательно ранним утром или поздним вечером. Желательно через темный парк. *Вот, к чему ведет тщетная предосторожность.*

Стоит ли повышение шансов на победу в призрачной схватке того, чтобы повышать шансы самой схватки? Вопрос риторический. Но что, если схватки не избежать? И нет, речь не про маньяков. Что, если вашу психику ежедневно пытаются изнасиловать, ограбить, расчленить? Перестаньте энергично кивать! Я всё равно не вижу вас сквозь страницы (как бы ни пытались убедить меня в обратном некоторые читатели). Понятное дело, что кто-то капает вам на мозги и своими каплями уже переполнил вашу чашу терпения. Иначе зачем вам открывать книгу специалиста по карательному психоанализу? К демонологу обратится лишь тот, кто отчаялся, кому не помогли ни обычный психолог, ни добрый волшебник, ни ведьмак верхом на Плотве. К пожирателю грехов приходит лишь тот, чьи грехи отказался отпустить самый милосердный священник.

Вас больше не интересует ни возможность примирения, ни поиск компромиссов, ни умение понять и простить. Единственное, чего вы хотите: изгнать монстра из вашего жизненного пространства. Еще вы хотите отомстить. Не сейчас. Сейчас об этом даже подумать страшно. На десерт. И чтобы всё было в рамках закона.

Ваши желания понятны и абсолютно разумны. Эта книга поможет вам победить старых врагов и заранее подготовиться к появлению новых. Мы сконцентрируемся на вопросах «что?» и «как?», избегая вопросов «почему?». Почему? Ну вот видите. Потому что для каждого обстоятельного ответа придется писать отдельную книгу. Собственно, я и пишу, но это процесс медленный, медитативный. А вам нужны практические инструкции, советы и лайфхаки. И не через пару месяцев, легко превращающихся в пару лет, а сейчас.

План простой. В первой главе – краткий обзор линии фронта. Типичные патогенные ситуации, типичные нарушители ваших границ. Там же выделим основные классы угроз, кратко опишем их отличительные признаки. Остальные главы – более подробная информация по каждому классу. Повторюсь, о причинах и структурных моделях говорить не будем. Как и в случае с маньяком: никакой патоанатомии и профайлинга. Бег и бесконтактный бой, то есть сепарация и манипуляция. Манипуляция и сепарация. Повторять до тех пор, пока не почувствуете себя в безопасности. Пока злоумышленник не будет выявлен, обезврежен, сдан на руки добрым санитарам и приговорен к пяти годам умозаключения.

Содом вашему дому!

Общий подход

Как происходит классификация психических явлений, в том числе патологий и расстройств? Можно взять уже готовую классификацию: например, соответствующий раздел МКБ-10 (международная классификация болезней десятого пересмотра). Можно сделать большой тест-опросник и найти корреляции между ответами пациентов и ключевыми особенностями их характера, как сделал Личко (советский психиатр, автор классификации психопатий и акцентуаций характера). Можно исходить из чисто философских соображений и написать внушительный трактат, как Ясперс (немецкий философ и психиатр, автор фундаментальной работы «Общая психопатология»). Можно переместить фокус на нейропсихологию и построить синдромный анализ, как Лурия и его ученики. Можно с нуля создать абстрактный формализм диаграмм, позволяющий группировать психоаналитические категории по сходству их «узоров», как автор этой книги.

Практически каждый уважающий себя исследователь психического мира, так или иначе, мастерил свою классификацию как удобное подспорье в работе. Если файлы грамотно разложены по папкам, то поиск нужной картинки или документа занимает меньше времени. Кто раскладывает файлы? Тот, кто потом будет их искать. Чем проще и быстрее найти нужный файл, тем лучше классификация. Что делает классификацию не просто хорошей, но очень хорошей? То, что другие исследователи позаимствуют ее у вас, будут использовать в неизменном и готовом виде. Значит, им она тоже помогает.

На данный момент вы не хотите исследовать психику тех, кто мешает вам комфортно жить. Вы не исследователь. Зачем тогда вам классификация? Во-первых, для удобства. Во-вторых, для спокойствия. В-третьих, для безопасности.

Удобство. Очевидно, что легче ориентироваться в книге, когда у той есть структура. Вам, возможно, захочется когда-нибудь более подробно прочитать о психопатах, нарциссах или пассивных агрессорах. Вы сможете ознакомиться с работами других специалистов (психоаналитиков, психотерапевтов, психиатров), проведя поиск по соответствующему ключевому слову. Конечно, подходы разных авторов будут различаться, но вы без труда найдете и общие места в их работах. Заодно вы сможете сравнить, какой подход вам ближе, какой эффективнее, чье изложение проще и так далее. Например, мое понимание психопатии ничем не отличается от аналогичного у Личко, однако само разбиение психопатов на классы выполнено несколько иначе.

Спокойствие. Крайне не очевидный побочный продукт удачной (да вообще любой) классификации. Если вы можете назвать по имени тот ужас, с которым столкнулись, то вам уже не так страшно. Вы не первый воин, не последний. Тревога, вызванная столкновением с деструктивной силой, опредмечивается через название. Собственно, не потому ли древние боги Лавкрафта вызывают абсолютный ужас, что в человеческом разуме не нашлось слов, чтобы адекватно описать и назвать их?

Безопасность. Цена ошибки возрастает, если вы не знаете теории. Инженер-электротехник может разобрать прибор и что-то там перепаять, потому что он понимает принципы работы электросхем. Вам же необходимо строго следовать инструкциям, дабы не вызвать короткое замыкание. В электрочайник можно и нужно заливать воду. Фен лучше держать подальше от воды. Поведение, подавляющее одного психопата, вызовет приступ ярости у другого.

Там, где есть риск перепутать два класса агрессоров, я буду обращать ваше особое внимание на их различия. Иначе повторите судьбу советского алкоголика, перепутавшего похожие дома.

Желтый дом. Клинические больные

Дом, который по чертежам фон Триера построил безумный Джек, в который вам не следует заходить ни в коем случае. Желтый дом. Дом, где живут носители тяжелых психиатрических диагнозов. К ним никакие методы, кроме фармакологии и психохирургии, не применимы. От них нужно держаться как можно дальше. При первой же опасности – не тянуть и вызывать полицию, которая уже сама должна вызвать психбригаду.

Конечно, вы не можете и не должны ставить точный диагноз. Но вы можете и должны насторожиться (как минимум!), если заметите у человека следующие тревожные симптомы. Чем больше таких симптомов проявляются одновременно, тем громче обком звонит в колокол.

1. Логически бессвязная речь (шизофазия). Человек изъясняется грамотно, даже изысканно и витиевато. Но понять, о чем он говорит – решительно невозможно. Даже кратко пересказать такую речь нельзя.

Имея в виду всё вышесказанное и не делая ни шагу от последнего столба, необходимо признать, что нельзя попасть в небо только одним пальцем.

2. Галлюцинации. Человек ловит чертиков. Или прячется под столом от огромного кота, заглядывающего в окно, как в случае, описанном Максимом Малявиным в «Записках психиатра». При этом человек воспринимает галлюцинацию абсолютно серьезно и крайне эмоционально. Эмоции, как правило, сводятся к страху и агрессии. Разумеется, если человек «слышит голоса» или «внутренним взором» видит некие «откровения», то это тоже считается галлюцинацией. Псевдогаллюцинацией, если точнее. Но псевдоопасным человек от этого не становится.

3. Особая разновидность галлюцинаций. Человек жалуется, что под кожей ползают черви или личинки, пытается их оттуда достать. Или что он буквально чувствует, как в животе шевелится клубок паразитов. Или что внутренние органы гниют, да и сам он, некоторым образом, труп. При этом человек посещает врачей, но анализы, естественно, ничего не показывают.

4. Различные расстройства памяти и сознания. Человек не может вспомнить, как его зовут или что он делал вчера. Не может объяснить, почему среди ночи в одних тапочках отправился на другой конец города. Не может понять: было ли некое событие во сне или наяву. Следующий этап – создание ложных воспоминаний: например, человек «вспоминает», что у него была собака. Нетрудно догадаться, какие меры предосторожности он может принять.

5. Бред. Даже больше – целая бредовая теория. Человек убежден, что его кто-то (например, вы) хочет убить или обмануть. Никакие аргументы не помогают. Наоборот: человек волшебным образом использует любую информацию для «подтверждения» своей теории. На сомнения и критику следует бурная агрессивная реакция.

Как отличить бред от простого заблуждения? Во-первых, бредовая теория разрастается. В нее вплетаются новые персонажи, пикантные подробности. Во-вторых, при изложении бредовой теории человек нередко переходит на шизофазию (п.1). В-третьих, если вы живете с человеком, то можете заметить предвестники бреда еще до его проявления. А именно: у человека портится настроение, он длительное время находится в подавленном состоянии, постепенно нарастает тревожность и подозрительность. Он словно ждет чего-то страшного, но сам не понимает – чего именно. Наконец, в один не самый прекрасный день, ему вдруг «всё становится ясно», о чем он и сообщит вам, находясь при этом в состоянии сильной эйфории.

Мужчина, 42 года, женат вторым браком, есть сын от первого брака. Внезапно стал подозревать вторую жену в интимной связи с ее новоиспеченным пасынком. Подозрение быстро переросло в абсолютную уверенность. Всем друзьям и коллегам обманутый супруг жаловался на свою

горькую судьбу. С теми, кто попытался образумить, прекратил всяческое общение. Мужчина тратил всё свободное время, наблюдая то за сыном, то за женой, отслеживая «компрометирующие» намеки, жесты и действия. Через месяц у него накопился целый список косвенных «доказательств». Оставалось поймать порочную парочку с поличным.

И вот настал роковой день. Вернувшись из командировки пораньше, мужчина действительно застукал жену. С любовником. Вот беда. Любовник не тот оказался. Не сын. Мужчину это совершенно не смутило. Словно не замечая присутствия третьего лишнего, величавый рогоносец носился по квартире в поисках своего коварного отпрыска.

6. Апатия и абulia. Безразличие и безволие. Из-за современной моды часто воспринимаются как «депрессия». Депрессия сопровождается эмоциональной болью и может схлынуть так же внезапно, как и нахлынула. При апатии же эмоциональная сфера выхолощена полностью, угасают все эмоции, не только отрицательные. Отличить трудно, но это и не ваша задача. И в том, и в другом случае необходимо отправить человека к специалисту. Если это депрессия, то человек может представлять опасность для себя. А если апато-абulia, то – для вас (так как апато-абулический синдром может указывать на развитие шизофрении).

7. Парафилия, то есть половое влечение к лицам, физиологически и биологически не предназначенным для соития (педофилия, геронтофилия, некрофилия). Притом влечение нередко возникает помимо воли человека и управляет его поведением.

В частности, педофилия – влечение к лицам, не достигшим половой зрелости. Если вы обнаружили у человека соответствующие материалы порнографического характера, то срочно обезопасьте ваших детей. Допустим, человек сам рассказал вам о своих желаниях, которые он якобы держит под контролем. Возможно, он сам искренне верит в то, что может контролировать себя. Это не так. В какой-то момент он обязательно потеряет контроль, и тогда последствия будут ужасны. Ваша задача – максимально ограничить любое общение этого человека с вашим ребенком. Единственная инстанция, которая поможет в критической ситуации, – это полиция. **Не стесняйтесь обращаться за помощью к компетентным органам.**

8. Близкий родственник отказывается вас узнавать. Характерно для людей в возрасте или для перенесших черепно-мозговую травму. Человек либо просто не может вас вспомнить, либо считает, что вы очень похожи на «настоящего» родственника, но таковым не являетесь. Подробный разбор клинического случая и стоящих за ним нейрофизиологических нарушений приведен, например, в восьмой главе «Фантомов мозга» Рамачандрана.

9. Приступы ярости. Человек без видимых причин (или под надуманным предлогом) буквально взрывается, теряет самоконтроль, громит мебель, причиняет вам телесные повреждения. Приступ может сопровождаться судорогами, пеной в уголках рта, пульсацией «желваков» и вен на висках. В спокойном состоянии человек не может вспомнить произошедшего. Часто наблюдаются и другие проблемы с памятью (п.4).

10. Все вышеперечисленные симптомы могут наблюдаться из-за употребления человеком алкоголя или запрещенных веществ. Также широко известна белая горячка (алкогольный делирий), которая возникает не только в процессе употребления, но и после резкого выхода из длительного запоя. Поэтому стоит внимательно следить за поведением и настроением человека, который недавно «завязал». Алкоголик или наркоман «в завязке» не менее (а иногда и более) опасен, чем просто человек в измененном состоянии сознания. Приступу делирия предшествует мрачное настроение, раздражительность и тревожность. Заметив их у человека «в завязке» постарайтесь заранее покинуть место совместного проживания.

11. Зависимость как таковая. Алкоголизм, наркомания и лудомания (страсть к азартным играм) – феномены, тесно связанные с биохимическими процессами. Без помощи профес-

сионала вы вряд ли сможете повлиять на исход борьбы человека с его органической бедой. Не верьте обещаниям. Он не исправится. Чем больше вы проявляете снисхождения и жалости, тем быстрее зависимый человек вынесет всё имущество из квартиры.

Основная мысль этого параграфа – не всегда можно достучаться до человека. Коммуникация и психологическое воздействие возможны только тогда, когда сохранен органический фундамент психики. Если же имеет место клиническое расстройство, то помочь может только психиатр или нарколог.

Фраза «стучите и вам откроют» звучит хорошо. Но стучать надо в дверь, а здесь вместо двери – глухая бетонная стена. Максимум, что можно сделать – обеспечить стену мягкой обивкой.

Пряничный дом. Нарушители границ

Как легко беззащитному ребенку попасть в ловушку злой ведьмы. Особенно если ведьма живет в пряничном домике и ловко маскирует свои истинные мотивы. Гензель и Гретель, голодные и потерянные, были рады теплоте и вкусным угощениям. Но быстро выяснилось, что ведьма просто откармливает ребят. Разумеется, добровольно отпускать их старая карга не собиралась. Пришлось решать вопрос радикально.

К сожалению, в реальном мире нельзя просто взять и избавиться от ведьмы, решившей полакомиться вашими мозгами. Однако, если правильно смотреть, то можно заметить, как ваше жизненное пространство превращается в пряничный домик.

1. Человек требует отчетов о каждом вашем шаге. Куда пошли, с кем, когда вернетесь, что на вас надето, на кого подписаны, сколько тратите и откуда у вас деньги. Последний пункт – особенно важный. Не дай Бог вы сделаете решительный шаг к финансовой независимости. Сюда же – ревность, притом не только между супругами. Ревновать может и мать к вашим сверстникам (даже если вам хорошо за тридцать).

2. Агрессивная забота, а точнее – агрессия под видом заботы. Вас буквально душат заботой. Если кормят, то чем-то очень невкусным и в больших количествах. Вас не просто угощают – вас откармливают этой Демьяновой ухой.

3. Личные границы? Нет, не слышали. Человек контролирует всё жизненное пространство, даже если по документам не имеет никакого права там находиться. В вашу комнату будут входить без стука, в вашем белье будут буквально копаться. Явки, адреса, пароли от социальных сетей – на стол. Блокировать экран телефона запрещается. Ваш телефон не умолкает: человек постоянно вас прозванивает, проверяет. Если не возьмете трубку, то скандал гарантирован.

4. Бестактные вопросы о личной жизни и интимной гигиене при посторонних – еще одна визитная карточка гиперопекающего монополиста.

Очевидно, что у такого поведения могут быть разные глубинные причины: от диффузной самости до искаженного Эдипа. Но в этой книге нас они, как уже говорилось, не интересуют. Во второй главе вам будет предложен набор методов психической самообороны.

Хата с краю. Пассивные агрессоры

Этот класс включает лиц как с самыми разными психическими проблемами, так и без оных. Пассивная агрессия – это, в первую очередь, стратегия общения. И далеко не всегда человек превращается в пассивного агрессора по своей воле. Более того, порой основной вклад в создание пассивно-агрессивной среды вносит не ваш собеседник, а общество в целом. Поэтому лучше говорить не столько о пассивном агрессоре, сколько о пассивно-агрессивной ситуации. Распознать ее очень просто.

1. Появляется человек, который постепенно начинает вас бесить. В конце концов, вы понимаете, что лучшей мишени для агрессии просто не придумаете.

2. Однако – и без этого пункта агрессия не будет пассивной – по каким-то странным причинам вы просто не можете без последствий выплеснуть агрессию на человека. Под последствиями понимается и осуждение со стороны общества, и долгие выяснения отношений, и иррациональное чувство вины.

3. Нередко проблемы с агрессией возникают сразу же. А именно: вы запрещаете себе злиться. Вы испытываете чувство вины или стыда задолго до того, как решается вступить в открытый конфликт. Если же дело доходит до стычки, пассивный агрессор искренне удивляется, делает вид, что он совершенно не при чем. И общество в этом его громко поддерживает, убеждая вас, будто нельзя злиться на пожилых родственников, язматерей, чужих детей, бомжей и т. д.

Умный дом Парубия. Жонглеры словами

Хорошо, когда у вас есть умный дом, пронизанный сетью хитроумных приборов, понимающих вас с полуслова. Плохо, когда искусственный интеллект криво распознаёт речь и вместо чашки эспresso заказывает билеты на полуночный экспресс. Хуже, когда смысл ваших слов не доходит до людей. И совсем печально, когда близкий человек намеренно отказывается вас понимать.

Данный параграф и связанную с ним главу 4 рекомендуется пропустить, если ваша фамилия – Парубий. Проверьте! Был такой политик на Украине, который умудрился несколько лет проработать спикером Рады, обладая ужасной дикцией. Даже страшно предположить, что может случиться, окажись Парубий в умном доме. Искусственный интеллект соберет чемоданы, архивируется и отправит себя по электронной почте в Польшу – регулировать автоматический полив клубники.

Искусству выражать свои и понимать чужие мысли необходимо обучаться. Но что делать, если человек специально изображает Парубия? Да, и так тоже бывает.

1. Человек регулярно отказывается от своих слов. Будучи пойманным за руку, увиливает. Оказывается, что любая его фраза имеет как минимум два варианта толкования. Притом одно из толкований держится в секрете, а будучи обнародованным, выставляет вас в идиотском свете.

2. Аналогичным образом человек поступает с вашей речью. Даже за абсолютно нейтральной фразой может быть обнаружен скрытый смысл, даже если вы ничего такого не подразумевали. Вам приходится либо оправдываться за каждое слово, либо помалкивать.

– Доброе утро!

– Что вы хотите этим сказать? Просто желаете мне доброго утра?

Или утверждаете, что утро сегодня доброе – неважно, что я о нём думаю?

Или имеете в виду, что нынешним утром все должны быть добрыми?

Толкиен Дж. Хоббит, или туда и обратно.

3. Спор с человеком невозможен. Смысл ваших аргументов извращается, доводится до абсурда. Вы начинаете злиться. И чем больше вы злитесь, чем эмоциональнее высказываетесь, тем сильнее на вас льется поток двойных смыслов, надуманных обвинений и абсурдных толкований.

Хижина дяди Тома. Обиженные

Как модно быть добрым! Защищать бездомных собак, строить ночлежки и хосписы, заботиться о природе. Пороться, ой простите, бороться за права меньшинств – это просто писк, крысиное сопрано дегенеративной моды. Чувствуете, как запахло добром? Да, эти люди до безумия добры. Но есть нюанс. Они почему-то решили, что быть добрыми нужно за ваш счет. А если вы не хотите пожертвовать деньгами, временем и жизненным пространством во имя добра, то вы фашист, расист, сексист. И вас необходимо подвергнуть всевозможным карам. Зачем? Во имя добра, конечно.

Искусство карательного психоанализа состоит в том, чтобы уметь за словесной трескотней о высоких идеалах и прогрессе расслышать навязчивый рефрен: «Дай-дай-дай». Для наглядности можно наложить эти слова на припев к песне «Siffler sur la colline». Ее лирический герой тоже ждал обещанного счастья, но...

1. Человек долго и страстно рассказывает вам о чьих-то страданиях. Вы, в общем-то, подозревали, что где-то в мире кто-то страдает. Такова жизнь! Но человек требует, чтобы вы немедленно прониклись эмпатией к бродячим собакам, меньшинствам, феминисткам, бомжам, мигрантам, голодающим детям Украины.

2. Если вы повелись на красивые речи, то от вас постепенно начинают требовать конкретных действий. Подпишите петицию, распространите новость, откажитесь от оскорбительной лексики. Дайте денег! Список требований ширится. Суммы растут.

3. Если же вы отказываетесь, на вас сыпятся оскорбления. Но это полбеды! Силы добра тут же обнажают свою крысиную сущность. И вот целая стая агрессивных особей организует против вас настоящую травлю. В ход идут звонки близким, ложные доносы, «канселлинг» (бойкот ваших товаров и услуг). А вы думали, добро с вами по-доброму будет?

4. Двойная мораль. Что позволено просвещенным европейцам, не позволено русскому медведю. Никакой свободы врагам свободы. И так далее, и тому подобное.

5. Откровенно бредовое учение, выстроенное вокруг объекта поклонения. Если человек фанатично защищает бродячих собак, то это не просто собаки, а «существа, которые во всем лучше и выше человека». Если человек защищает мигрантов, то это не просто мигранты, а «жертвы колониальной политики Российской Империи, ответственность за чьи грехи лежит на современных белых угнетателях». Если человек защищает бомжей, то это не просто бомжи, а «живое напоминание о несправедливости и неэффективности людоедского капитализма».

– Доктор. Вот я стою. Но я не просто стою. Доктор. Вот я сижу. Но я не просто сижу.

– Больной! Вы идите-идите. Но не просто идите. А...

В главе 6 мы научимся, как с особым цинизмом, в рамках закона и без рисков для себя отправлять этих активистов по соответствующему адресу.

Карточный домик. Моралисты

Похожи на персонажей из предыдущего параграфа, но есть нюанс. Вечные обиженные жертвы – это маргинальная группировка, которая пытается говорить от имени прогрессивной общественности. Особого энтузиазма их риторика у широкой публики не вызывает. Другое дело – моралисты, которые транслируют идеи, гарантированно одобряемые народным большинством.

Конечно, моральные нормативы имеют привычку меняться, но это к теме не относится. Нам важно, что стратегия защиты будет отличаться в зависимости от того, нападёт на вас адепт маргинальных или же господствующих моральных норм. Понятно, что есть пересечения и даже психическое сходство у этих двух групп. Просто одним повезло больше, другим меньше. Но для вас общность причин сейчас не имеет значения. Ваша стратегия должна учитывать не только воздействие на человека, но и работу с его ресурсной базой. В одном случае придется прорывать фронт, в другом – обходить с фланга.

Способ отличить обиженных маргиналов от самодовольных мейнстримных моралистов отдельно описан в главе 6.

Предположим, вы столкнулись именно с моралистом, то есть человеком, который прикрывается победившими моральными ценностями. Как это выглядит?

1. Человек объявляет какой-либо ваш поступок (аборт, эмиграция, отказ пустить на ночлег дальних родственников из провинции) аморальным. При этом человек не ставит задачи именно научить, направить на путь истинный. Ему важно заклеить вас позором и на этом основании поставить в подчиненное или униженное положение.

2. Для достижения своей цели человеку не нужно собирать стаю радикальных активистов. Группа поддержки формируется спонтанно из не очень образованных, но очень возмущенных граждан. Активному воздействию подвергается ваше ближайшее окружение. Человек регулярно очерняет вас в их глазах.

3. В особо тяжелых случаях человек начинает строчить ложные доносы или обращаться к авторитетным фигурам.

4. Для таких людей характерна двойная мораль. Если поискать на моралиста компромат, то окажется, что он сам неоднократно делал то, в чем теперь обвиняет вас.

Приют. Диверсанты

Моралисты и обиженные – это источник прямого бионегативного воздействия. Вторичным поражающим элементом являются слабохарактерные и внушаемые люди, которые невольно (в силу природной конформности) перенимают чужую точку зрения.

Типичный сценарий. Вашему близкому внушили идею, что вы плохой человек. Близкий не присоединяется к травле, но и поддержки вам не оказывает. В его душе завелся червь сомнения. А вдруг вы и правда сделали что-то нехорошее? Вместо надежного тыла вы получаете фактически второй фронт. К вам он не питает зла и даже стыдится своей новой роли. Но не может встать на вашу сторону.

1. После долгих лет нормальных отношений (дружеских, любовных или семейных) внезапно вы слышите от человека странную претензию. Например, «ты меня используешь», «наши отношения построены на объективации», «у тебя проблемы с ценностями», «ты подвергаешь меня психологическому насилию». Раньше в моде было обвинение в энергетическом вампиризме, сейчас – в абьюзе и нарциссизме. Конкретные наименования не важны. Важна суть: человек что-то услышал и теперь пытается спроецировать услышанное на вас.

2. Коллега внезапно решает бороться за трудовые права коллектива. Схема та же, но к ней добавляются призывы к действию. Ваш отказ от «праведной борьбы» человек воспринимает не агрессивно, но с видимым разочарованием.

3. Человек говорит чужими словами и штампами, не до конца понимая их смысл, логику и происхождение. На уточняющие и теоретические вопросы ответить не может. Опять же, каверзные вопросы не вызывают агрессию, но ставят человека в тупик. Он искренне стыдится своей некомпетентности, хотя и не обязан ею обладать. Чувствуется, что он только начинает осваивать новый лексикон.

Лабиринт минотавра. Шизоид

Этот и следующие за ним параграфы предвосхищают главу 8, посвященную психопатам. Отличительной особенностью этих людей является то, что они используют один и тот же стиль общения в самых разных ситуациях. У каждого психопата есть свой набор болевых точек и набор реакций, если эти болевые точки потревожены. В этой книге мы опишем способы защиты только от потенциально опасных психопатов. Описание виктимойдного психопата здесь будет лишним, так как виктимойдное поведение охватывается главой 6. Для более глубокого изучения темы рекомендую ознакомиться с моей книгой «Путеводитель по психопатам».

В быту нет необходимости определять, насколько «чистый» психопат перед вами. Описанные ниже черты могут принадлежать и классическому шизоиду, и шизоидному акцентуанту, и просто замкнутому человеку. В любом случае соблюдение мер предосторожности не будет лишним.

1. Замкнут в себе, притом до крайности. Любую интенсивную коммуникацию переносит плохо. Не любит компанию. Создает впечатление глубоко задумчивого человека, но не в состоянии изложить содержание своих «дум».

2. В разговоре соскальзывает с темы на тему. Смена темы ничем не обусловлена. Создается впечатление, что человек просто утомляется, если говорит о чем-то конкретном. Аналогичным образом уходит от прямых вопросов. Попытка добиться конкретики вызывает уход в себя, в редких случаях – сильную агрессию.

3. Не отличает главного от второстепенного. Испытывает проблемы с кратким пересказом фильма или текста. Группирует предметы или факты по глубоко вторичным признакам.

Что общего между ёжиком и молоком?

– Они сворачиваются.

Михаил Задорнов.

4. При всей своей эмоциональной холодности, человек может придумывать себе эмоциональные сюжеты. Он может встроить вас в выдуманный сюжет (например, в сюжет о любви) и потребует соответствовать образу в его голове.

Осиная пасека. Эпилептоид

Часто эпилептоидные черты переплетаются с морализмом, гиперопекой и тотальным контролем. Мы выделяем их в отдельный параграф, потому что в главе 8 они сыграют особую роль.

1. Скуп и склонен к накопительству, даже в ущерб себе. Может что-то коллекционировать, но по тому же принципу – в коллекцию тащит всё подряд, не получая эстетического удовольствия от процесса.

2. Садистичен. Свой садизм прячет за маской вежливости, добродетели и почти святости. Перед сильными заискивает. На слабых и зависимых (от него) отрывается по полной программе. Жесток вплоть до физического насилия.

3. Педантичен, придирчив, брезглив. Последний пункт не всегда выполняется. Можно встретить неряшливого эпилептоида, однако он всё равно будет требовать от подчиненных неукоснительного соблюдения ряда правил и нормативов.

4. Долго копит негативные эмоции и претензии. Вы можете заметить, что человек не доволен и прямо спросить. Эпилептоид ответит, что всё хорошо, но брезгливое выражение его лица скажет об обратном. Накопив негатив, эпилептоид взрывается, вымещая злость на вас или на подчиненных. В своем припадке заходит так далеко, как ему это позволяют. Встретив мощное сопротивление, поджимает хвост.

Башня из моржовой кости. Параноид

1. Рождает великие идеи. Говорить о них может часами. Те, кто не хочет слушать о великих идеях или не хотят участвовать в их воплощении, возводятся в ранг врагов или бессовестных обывателей.

2. Убежден, что все к нему как-то относятся: восхищаются, осуждают, презируют... Параноиду трудно представить, что люди могут его вообще не замечать или относиться нейтрально.

3. Тревожится, что кто-то может собирать на него компромат. Тревога не превращается в убежденность. Параноиду достаточно убедиться, что «всё чисто», и он на какое-то время успокоится. Типичный пример: заклеивает камеру ноутбука и забывает о ее существовании.

В ходе исследования проблемы доверия россиян к интернету, было установлено, что больше половины пользователей заклеивают веб-камеру.

Вопрос – а как эти данные были получены?

4. Сам любит собирать компромат на других. На сложные разговоры часто приходит с диктофоном. Хорошо чувствует чужие болевые точки.

Одиночный курятник. Конформоид

Мимикрирует под коллектив. Ценности коллектива – его ценности. Как поступают все, так поступает и он. Если коллектив меняется, меняются и ценности, и поступки. Опасность в том, что рядом с вами этот человек будет проводником интересов коллектива, в том числе направленных против вас. Конформоид – наиболее вероятный кандидат в диверсанты.

Стрим-хата. Аддиктоид

1. Зависимый от быстрого пассивного удовольствия. Ему всё равно, от чего именно зависеть: алкоголь, игры, просмотры роликов, сладкое. Если лишить аддиктоида доступа к одному предмету зависимости, он какое-то время будет в завязке, но потом найдет новый предмет зависимости. Зависимость носит, в первую очередь, психологический характер (биохимические изменения в организме происходят, но они вторичны и лишь закрепляют зависимость).

2. При первой возможности повышает «дозу». Не знает меры. Если шоколад, то плитками. Если компьютерная игра, то до боли в глазах.

3. Плохо переносит воздержание. Лишившись доступа к предмету зависимости, испытывает тревогу, теряет работоспособность, может демонстрировать слабую агрессию.

Сам по себе аддиктоид не представляет опасности. Максимум, что он может сделать: спустить семейный бюджет на алкоголь или золотые снаряды для танков. Кроме того, наличие зависимости делает его плохим деловым партнером. Мы выделили его в отдельный класс, так как аддиктоида (и аддиктоидный стиль поведения) можно использовать для воздействия на других психопатов.

Нарушители границ

Несколько зарисовок

Пример 1. У семейного психолога. На приеме мать и взрослый сын.

Психолог (обращаясь к сыну). Вы делаете то, что хотите?

Сын (молчит, думает, вопросительно смотрит в сторону матери).

Мать (вмешивается в разговор, возмущенно). Конечно, он делает то, что хочет!

Пример 2. Подросток приходит со школы и обнаруживает, что из дверей вырезаны все замки. Или что ключи от них пропали. Можно списать на извечную борьбу некоторых озабоченных моралистов с подростковой мастурбацией. Хотя и это слабое оправдание для подобного воспитательного патогенеза. Но представьте, что это уже не подросток, а студент, который вместо общаги живет с родителями. И всё равно, ему со скандалом и обидами отказывают в праве на личное пространство.

Пример 3. Родитель всегда садится вместе с ребенком учить уроки. Якобы помогать. Но в предмете ничего не понимает. Вместо помощи – стоит над душой и оскорбляет. Заставляет переделывать, за малейшую пометку вырывая тетрадный лист. Контроль оправдывается тем, что «стыдно перед учителем», хотя последний лояльно относится к пометкам. По мере взросления ребенка контроль не ослабевает, но лишь меняет форму и точку приложения. В частности, родитель приходит к уже взрослому сыну на работу или в институт. Или навязывается в постоянные собеседники к жениху дочери.

Пример 4. Двойные послышки. Вас пилят, чтобы вы нашли работу. Но как только вы делаете шаг к финансовой независимости, вам начинают ставить палки в колеса, мешают работать и отдыхать. Упрекают за лишний вес, но обижаются, если вы мало кушаете.

Классика жанра

Коллега поделился случаем. Клиент – мужчина, за сорок, успешен, имеет бизнес, семью, недвижимость в хорошем районе. Обратился с неврозом навязчивости, лишним весом и сниженным либидо. В процессе терапии выяснилось, что каждые выходные мужчина тратит два часа на дорогу, чтобы навестить родителей, живущих в Подмоскowie. Визиты носят регулярный характер. Если мужчина решает провести время с женой и детьми, то у его матери, как по волшебству, становится плохо с сердцем.

Коллега, будучи сторонником императивного подхода и имея соответствующую лицензию, выписал клиенту рецепт. Буквально: «Два месяца не ездить к родителям». За этот период, сопровождающийся психотерапией, клиент избавился от лишних килограммов, решил ряд психологических проблем, в целом стал чувствовать себя лучше. Разумеется, из Подмоскowie всё это время доносились настойчивые жалобы.

Когда испытательный срок завершился, клиенту было позволено навестить родителей. Первая фраза, которой мужчину встретила мать: «Как ты похудел!». При этом клиенту показалось, что в материнском голосе звучат нотки сожаления, хотя всю его жизнь она сама делала замечания касательно лишнего веса.

Следующий визит состоялся лишь через месяц. И каково же было удивление клиента, когда он обнаружил у родителей новую посуду. На столе его ждала полная супница, по габаритам напоминавшая ведро. То же касалось и тарелок, и чашек. Мужчину банально закармливали всю его жизнь, чтобы иметь возможность упрекать в лишнем весе.

Неловкие вопросы

Мягкое нарушение границ проявляется в банальной бестактности. Человек задает вам интимные вопросы в присутствии посторонних, притом делает это максимально вульгарно. Например, женщина прилюдно громко интересуется у взрослой дочери, как проходит ее интимная жизнь, менструация. Молодой мужчина вынужден чувствовать себя, мягко говоря, неуютно, когда те же родственники устраивают ему перекрестный допрос аналогичного содержания. И чем больше вы тушуетесь, тем наглее и громче задаются неудобные и неуместные вопросы. Более того, нарушитель границ может без стеснения посвящать третьих лиц в ваши проблемы.

Платите той же чеканной монетой. Дождитесь, когда к матери придут подруги, зайдите на кухню и звонко поинтересуйтесь: «Матушка, здесь ваши свечи от геморроя. Прикажете положить в аптечку или украсить торт?». Если нарушением границ злоупотребляет родственник мужского пола, то здесь всё еще проще. Регулярно осведомляйтесь насчет его простатита или эректильной дисфункции. Даже если подобных проблем у него и близко нет, душевный дискомфорт ему обеспечен.

Другой вариант, который подходит не всем. На неудобный вопрос дать максимально похабный, шуточный, откровенный или развернутый ответ. Обязательно громким голосом и будничным (или задорным) тоном. Нарушитель границ ожидает, что вы тушуетесь, будете мямлить или смущаться. Несколько раз не получив желаемой реакции, человек постепенно утратит интерес к подобным провокациям.

Здесь, кстати, проходит граница между нарушителями границ и не в меру веселыми людьми. Нарушитель границ боится потерять монополию на возможность эти самые границы нарушать. Поэтому он будет реагировать негативно. Если же родственник просто не обременен воспитанием, то он охотно подхватит ваш шуточный тон. Более того – начнет к вам лучше относиться, потому что вы наконец-то «образумились, стали нормальным человеком, а не закомплексованным интеллигентом». Использовать ли подобный кредит доверия – решать вам.

Мягкая сепарация

Стратегия мягкой сепарации состоит в постепенном очерчивании личных границ. При этом вы **ни в коем случае** не упоминаете само слово «границы». Этим вы рискуете выдать себя. Нарушитель поднимет вас на смех или устроит скандал на тему: «Повыдумывали своих модных словечек, теперь с ребенком поговорить по душам нельзя». Кто предупрежден, тот вооружен. Не нужно поставлять врагу дополнительное вооружение.

Очерчивать границу нужно не словами, а делами. Уж за несколько лет общения со злым нарушителем вы можете сделать вывод: человек к диалогу не способен или не расположен. На уровне сознания он никогда не поймет ваших потребностей. А если поймет, то будет использовать против вас. Значит, нужно действовать в обход его когнитивных барьеров. Дрессировать, грубо говоря.

В чем состоит любая дрессура? Пряник за правильные действия, кнут за неправильные. Пряник – право общаться с вами. Кнут – отсутствие общения, игнор.

Например, нарушитель привык звонить вам по каждому поводу и без повода. Он дергает, отвлекает. Если не возьмете трубку – будет названивать, потом устроит скандал. Приучите человека, что на звонки вы отвечаете только в определенное время. Если звучат неприятные вопросы – вы прекращаете разговор и несколько дней вообще не реагируете на звонки. Затем, как ни в чем не бывало, звоните сами или принимаете входящий вызов. Важно, чтобы прерывание разговора происходило без задержки, непосредственно в ответ на нарушающий границы вопрос или на неприятное нравоучение. Не менее важно игнорировать прямые вопросы по поводу «странностей» в вашем поведении. Если начнете объяснять, оправдываться, раскрывать свои мотивы – проиграете.

То же самое касается и всех остальных аспектов взаимодействия. Человек нарушает любую границу – игнор, без объяснения причин. Проходит время – позволяете общаться. И так пока не приучится к лотку.

Тактика выжженных звонков

Стратегия звучит гладко, но возникают технические сложности. Во-первых, не каждый нарушитель границ потерпит такое поведение. Поэтому применять мягкую стратегию можно только тогда, когда вы уверены в своей физической неприкосновенности. Когда у нарушителя границ нет прямых рычагов воздействия на вас. Во-вторых, легко сказать: «не берите трубку» или «прекращайте разговор». Нарушитель границ будет активно сопротивляться, навязывать вам свою волю. А вам, в силу привычки, будет трудно перестроиться. Вот несколько простых тактических приемов, которые помогут реализовать стратегию.

– Звонки на опережение.

Нарушитель часто звонит, когда вы к этому не готовы или слишком устали, чтобы придерживаться стратегии. Звоните на опережение в те периоды, когда готовы именно вы. Даже если это будет глубокая ночь, когда нарушитель мирно спит.

Просто позвонить недостаточно. Заранее составьте план. Нарушитель любит вас допрашивать? Допрашивайте его. Грузит вас ненужной информацией? Грузите его. Часто даёт непрошенные советы? Забрасывайте его советами. Насмехается над вами? Гоните его, насмехайтесь над ним.

Можете проявить усердие и вычленив структуру общения с нарушителем границ. Например, он задает два неуместных вопроса, затем читает длинную лекцию, затем задает еще один глупый вопрос. Отзеркальте эту структуру. Можете даже копировать его интонации, если умеете. Важно иметь под рукой готовый план разговора. Не давайте собеседнику опомниться, не позволяйте менять структуру разговора. Игнорируйте его реплики, выходящие за рамки структуры.

Технику звонков на опережение можно распространить на личное общение. Просто врываются без приглашения в комнату нарушителя границ и допрашивайте, грузите, читайте нотации.

– Бессмысленные вопросы.

Если лень придумывать структуру разговора или если нарушитель не позволяет вам ее придерживаться, то сделайте упреждающие звонки максимально бессмысленными. Звоните и задавайте максимально тупые абстрактные вопросы вида «Ну че вы там?». Эффективность приема снижается, если ваш нарушитель словоохотлив и предпочитает больше говорить, чем расспрашивать. Но нет преград для пытливого ума. Повышайте частоту бессмысленных звонков. Можете перезвонить сразу после окончания предыдущего звонка.

– Обрыв связи.

Входящие звонки прекратятся далеко не сразу. Что делать, если нарушитель позвонил вам, когда говорить совсем не хочется, но игнорировать звонки пока страшно? Брать трубку, но не вступать в разговор. «Алло, алло, не слышу. Что? Связь плохая». И отключаетесь. Формально вы выполнили ритуал, ответили на звонок. Если несколько раз ответить подобным образом, а затем выключить телефон, то вряд ли к вам возникнут вопросы.

На крайний случай можно сказать: «Я в метро». Даже если никакого метро в вашем городе нет.

– Клич индейца.

Ультимативный прием. Применяется, когда остальные не сработали. Берете трубку и вместо приветствия издаете боевой клич индейцев. Или изображаете тюленя. На недоуменные вопросы и призывы вести себя прилично отвечайте тем же самым звуком, но издаваемым с разными интонациями.

– Внезапный защитник.

Применяется на промежуточном этапе сепарации, когда вы съехали от нарушителя границ, но поддерживаете отношения. Последнее не удивительно: нарушитель, приученный соблюдать ваши границы, может оказаться неплохим собеседником. Но сначала нужно пережить кризисный период. Здесь нужно дать понять, что у вас своя жизнь и, в том числе, новое близкое окружение.

Пропустите несколько нежелательных звонков от нарушителя. Идите в душ или на прогулку, оставив телефон на столе. И пусть на очередной звонок ответит тот человек, с которым вы теперь делите кров. Он спокойно объяснит звонящему, что вы сейчас не можете подойти. Пусть не отвечает на вопросы и молча положит трубку. Вы также не отвечайте на вопросы, связанные с этой ситуацией – так, как будто ее и не было.

Жесткая сепарация

Вернемся к техническим проблемам. Одно дело, когда нарушитель границ поддается давлению и максимум, на что способен – надоедать звонками и нотациями. Другое дело, когда на вас оказывается прямое воздействие: как экономическое, так и физическое. Среди прочего, нарушитель границ может вести себя неадекватно. Приезжать к вам по новому адресу, писать заявления в полицию о вашей пропаже или, того хуже, составлять на вас ложные доносы. Но основной угрозой, конечно, остается рукоприкладство вплоть до тяжких телесных повреждений. Особенно свирепеют эти особи, когда понимают, что жертва собирается бежать.

Здесь стратегия принципиально меняется. Вам нужно рвать когти. Максимально увеличивать дистанцию. Прямо спросите себя: дорожите ли вы вашей свободой и жизнью? Тиран и садист не изменится, не перевоспитается. Озарение снизойдет на него разве что в виде инсульта. Стоит ли ждать спонтанного освобождения? Нет.

Сохраняя максимальную секретность, начните заранее готовить план побега. Придется расстаться с большей частью личных вещей. Расходы, которые свалятся на вас в связи с переездом, тоже сильно ударят по бюджету. Поэтому приготовьтесь к тайным подработкам. Идеальным вариантом будет близкий круг хороших знакомых, готовых быстро помочь с эвакуацией и первичными сбережениями. Проблема в том, что жесткий нарушитель границ часто очень ревностно следит, чтобы вы не общались с «плохими людьми». Плохие люди – это, разумеется, те, кто может помочь вам обрести свободу. Здесь на помощь приходят современные технологии, секретные чаты с авто-удалением сообщений. В общем, готовьтесь, что на какой-то период жизнь превратится в остросюжетный шпионский роман. Именно этот авантюрный настрой даст легкость и решительность, а также силы абстрагироваться от травмирующей ситуации. Нырните в воображаемую реальность, как в кротовую нору, – и вынырните уже в безопасном месте.

Наконец, накопив средств, укрепив социальные связи, купив новую симку и новый телефон (чтобы не отследили), – уезжайте. Меняйте город. Если живете в большом городе, а нарушитель границ не отличается особым упорством, то будет достаточно переехать на другой конец города. Но оптимальным вариантом будет именно междугородний переезд. Если у вас всё хорошо с ценными навыками, на которые есть спрос и которые можно монетизировать дистанционно (программирование, дизайн), то можете даже сменить страну. Хотя это уже экстремальный вариант.

В любом случае, здесь действует принцип: чем дальше, тем безопаснее. Вам важно какое-то время не видеть и не слышать покинутого тирана, иначе он обязательно найдет способ вас запугать. Он будет всеми правдами и неправдами добиваться вашего возвращения, будет изображать раскаяние, исправление. Не верьте. Помните, что возвращение жертвы эти особи воспринимают как приглашение делать с жертвой вообще всё, что вздумается. Могут убить. Помните печальный случай аспирантки Ещенко.

С друзьями составьте четкие инструкции – что делать им, если нарушитель границ подключит полицию и начнет давить на друзей. Разумным будет не сообщать свой новый адрес даже близким друзьям. Вообще никому. В старые аккаунты в соцсетях не заходите, фотографий с новых мест некуда не выкладывайте, геолокацию отключите.

Настраивайтесь, что жить в полушпионском режиме придется долго. Сколько? Пока нарушитель границ не испустит дух. А вы думали, что достаточно будет просто пересидеть? Нет. Чем более жестокой была власть над вами, тем неохотнее человек откажется от этой власти. Заранее выделите статью в расходах, направленную на укрепление личной безопасности. В единичных, особо патологичных случаях, вам на какой-то момент понадобится нанять охрану. Если в перспективе собираетесь заводить отношения, то выбирайте партнера, исходя

из тех же соображений. Это должен быть человек надежный, решительный, готовый защищать вас от прямых физических угроз. Или готовый строить семью в новой стране.

Гибридная стратегия

Между двумя крайностями: безобидный нарушитель и очень опасный нарушитель – расположился промежуточный случай. Человек может вам надоедать, чинить препятствия, даже распускать руки. Но у него есть внутренний блок, не позволяющий открыто на вас нападать. Помните, что за исключением особо патологических случаев, у нарушителя границ вполне могут быть теплые чувства к вам. Поэтому, как правило, достаточно подобрать оптимальную дистанцию и приучить соблюдать границы. Если нет угрозы психическому и физическому здоровью, вас никто не обязывает полностью прекращать общение.

При этом, если речь идет о родственниках, то сепарироваться (жить отдельно и самостоятельно) вам всё равно необходимо – просто в рамках психического и социального развития. Другой вопрос, что в здоровых семьях репетиция сепарации начинается уже со школьного возраста. В патологических же семьях, где границы постоянно нарушаются, репетиции находятся под полным или частичным запретом.

Подбор оптимальной дистанции и мягкая дрессура органично сочетаются между собой. Первое является своеобразным инструментом последнего. Для этого вы намечаете и отрабатываете несколько уровней сепарации: например, а) полное игнорирование, б) редкие краткие визиты, в) периодические совместные походы куда-либо. И, в зависимости от поведения человека активизируете то один, то другой уровень.

Защита отношений

Нарушители границ будут активно вмешиваться в ваши отношения, потому что воспринимают их как угрозу своей монополии. Здесь многое зависит от вашего партнера. Он, как и вы, должен понимать: если в личные отношения кто-то врывается, то отношения перестают быть личными. Случай, когда партнер не помогает вам защищать границы, мы рассмотрим в главе про диверсантов. Если же партнер однозначно на вашей стороне, то ситуация существенно упрощается. Продемонстрируйте нарушителю, что вы будете защищать границу вдвоем. Это его отпугнет или, по крайней мере, заставит задуматься.

Демонстрация строится на всё тех же симметричных ответах. Если человек считает возможным вмешиваться в ваши отношения, то и вы можете делать то же самое. Допустим, родители партнера лезут в вашу семейную жизнь. Хорошо. Когда они в очередной раз придут с инспекционным визитом, устройте им аналогичный допрос. Как у них с интимной жизнью? Почему они стесняются об этом говорить? Возраст же не помеха.

Важно, чтобы ваш партнер делал вид, что ничего странного не происходит. Соответственно, если вмешиваются ваши родители, то допрос и лекции следуют со стороны вашего партнера. При вашем полном спокойствии и молчаливом одобрении.

Пусть старшее поколение послушает ваши ценные советы. Вы-то молодые, вам виднее.

Пассивные агрессоры

Общее положение

Активный агрессор проявляет агрессию по отношению к вам. Пассивный агрессор сам хочет стать мишенью для вашей агрессии, но не простой мишенью, а заведомо застрахованной от попадания.

Загадка. Висит груша, нельзя скушать. Почему? Ответ: боксеры морду набьют.

Пассивный агрессор притворяется боксерской грушей. Но использовать этот психический тренажер по назначению может только субъект с сильной психикой. Неподготовленный человек просто пройдет мимо, а если и ударит, то промахнется. Или того хуже – будет играть по правилам груши, наворачивая вокруг нее бессмысленные хороводы. Каждый оборот в этом танце сопровождается чувством вины, опустошенности, гадостности.

Как выглядит нападение пассивного агрессора? Просто: человек нарывается, бубнит, проявляет навязчивую заботу, нередко нарушая границы, приbedняется, пристаёт с вопросами... Он может просто сидеть и молчать, но вам почему-то мерзко от одного лишь его присутствия. И, что самое главное, вы по какой-то причине боитесь его прогнать или заткнуть. В этом суть пассивной агрессии – человек бесит, но беситься на него нельзя. Если вы взрываетесь или заранее демонстрируете готовность к агрессии, пассивный агрессор сбежит (или вообще не будет на вас нападать – они чувствуют психически сильных людей). Если же ваш акт агрессии будет осторожным, неуверенным, то пассивный агрессор поднимет вой, позовет на помощь моралистов, будет симулировать болезнь и т. д.

Верхняя полка

Ездил в командировку и купил билет на нижнюю полку. Просто мне с моими габаритами сложно скакать каждый раз на верхнюю полку. Остались свободны два места, нижнее и верхнее. Вошли две пассажирки. Одна – беременная женщина и вторая – её престарелая мама, которая сама еле ходит. Пришло время ложиться спать и начался нарочито громкий разговор – типа, как они будут спать. Я не обращаю внимания. Потом фраза – «а может нам мужчина уступит нижнюю?». Я отказываю и объясняю почему. Да, мне тяжело лазить наверх, к тому же если я упаду при подъеме или резком торможении, то явно себе сломаю что-нибудь под собственным весом. Мне говорят, что беременной тоже опасно, но вдвойне, а бабушка вообще не сможет забраться. Я им говорю, что я, зная свою проблему, заранее взял билет на нижнюю полку. Почему они так не сделали, о чем думали, когда садились в поезд, на что рассчитывали? В итоге сильное недовольство, «не мужчина» и т. д. Я попросил потише обсуждать этот вопрос, ведь уже начало ночи. В ответ – «Нет, ну ты посмотри, какой наглый и бессовестный!». Через час приглушенного обсуждения меня, женщина таки пошла и (видимо за деньги) договорилась с проводницей. Которая, кстати, когда вошла, так на меня зыркнула, что я понял – чай у неё лучше не заказывать, может плюнуть в чашку. А что я, собственно, сделал такого? Просто занимал своё законное место, которое ещё и дорожке стоит, чем верхнее. (взято из социальной сети)

Мужчине стоило вместо оправданий и вялых логических доводов отвечать коротко, резко и холодно. Пассивные агрессоры использовали его оправдания как плацдарм для дальнейшей атаки на жизненное пространство. Их наступление отчасти увенчалось успехом – мужчину одолело чувство стыда, страх наказания («проводница может плюнуть в чашку») и долгая рефлексия, которая вылилась в интернетный пост.

Отличие от нарушителя границ

Пассивный агрессор часто нарушает ваши личные границы. Как отличить его от классического нарушителя границ? В прошлой главе мы подробно разбирали стратегию сепарации и говорили, в основном, о внешних препятствиях и страхе. Сепарация от доминирующего нарушителя границ всегда желанна, в случае успеха наступает долгожданное чувство безопасности, радость, постепенно приходит спокойствие, появляются силы...

Пассивный агрессор не будет особо препятствовать вашей сепарации. Он будет ныть, жаловаться, обижаться, строить из себя жертву. Но – не более. Максимум, на что он способен – ходить за вами по пятам, пока вы собираете чемоданы. Для сравнения просто представьте, что сделал бы чистый нарушитель границ. Он бы помог собрать чемодан, наполнив его вами.

Только уехав и пару дней прожив без пассивного агрессора, вы понимаете, в чем был подвох. Вас настигает чувство вины, вы даже начинаете скучать по раздражителю. Порой отделиться от этого можно, только погостив у пассивного агрессора пару дней и вспомнив старые ощущения. Иногда таких визитов потребуется несколько. Для закрепления. Стоит ли говорить, что в случае с персонажем из предыдущей главы подобного делать ни в коем случае нельзя. Вспомните хотя бы гибель Анастасии Ещенко – кровавый доцент сначала отпустил ее, потом слезно уговаривал вернуться и убил именно после возвращения.

Краше в гроб кладут

Пассивный агрессор действует подло, исподтишка и, разумеется, из лучших побуждений. Он никогда не скажет: «я тебя не люблю», но будет заламывать руки и причитать: «почему вы все меня не любите?».

Приходит мужик домой, а теща справляет малую нужду в кастрюлю с борщом.

– Мама! Что вы делаете?!

Теща надевает трусы, обиженно отворачивается к окну и говорит:

– Злые вы люди! Уйду я от вас.

Пассивные агрессоры обожают откладывать на похороны. Будут экономить на себе, лекарствах, электричестве, детях и внуках. Тщательно расписывают порядок церемонии прощания, параметры памятника, правильную скорбь родных. Обычно такие фантазии носят пессимистический характер: «Вот я умру, вы даже на могилку приходить не будете». И надо отдать должное их интуиции: у родственников редко возникает желание взаимодействовать с пассивным агрессором еще и после его смерти. Тему смерти можно считать единственной точкой соприкосновения пассивного агрессора и его потомков. Последние тоже регулярно думают о смерти патогенного родственника.

Однако выражать осторожный оптимизм по поводу смерти нельзя. Во-первых, пассивный агрессор обидится. Во-вторых, он только этого и ждет, поэтому разыграет обиду по заранее отрепетированному сценарию. В результате вам еще долго будет стыдно за сказанное.

Найти слова сочувствия и предварительной скорби тоже не получится. Пассивный агрессор обязательно назовет вас лицемером и разговор опять пойдет по его сценарию. Что делать? Удивлять. Родственник привык, что разговоры о его скорой смерти ставят вас в тупик? Ломайте четвертую стену. Пусть этот театр одного актера превратится в конкурс зрительских импровизаций.

Разразитесь овациями, потребуйте от родственника назвать точную дату смерти, чтобы всё подготовить должным образом. Какие будут цветы? А конкурсы? Оркестр будет играть Шопена, имперский марш из «Звездных войн», «Прощание славянки» или «Чирибим-чирибим»?

Родственник, привыкший к вашему высокоморальному поведению и долготерпению, выпадет в осадок. Не давайте ему опомниться. Продолжайте составлять программу важного мероприятия. Пусть выбирает цвет и материал гроба. Будет возмущаться и отказываться – успокойте: пообещайте, что в случае невозможности подобрать достойный гроб вы просто прикрутите дверные ручки к бокам усопшего.

Креветочный плацдарм

Клиентка и две её сестры получили в наследство равные доли акций небольшой компании. Средняя сестра оказалась пассивным агрессором и матерью-одиночкой, сумевшей перед «одиночеством» довести мужа до инсульта и отсудить хорошие алименты. Она же шантажировала клиентку тем, что договорится со старшей сестрой и, пользуясь совокупным контрольным пакетом, отождествит компанию.

Чтобы продемонстрировать превосходство, средняя сестра приводила к клиентке домой свою малолетнюю дочь. Та была немного разрушительным ребёнком. Добрая мама перед каждым визитом специально злила девочку и поощряла вымещать злость на имуществе клиентки. Попытка клиентки пресечь разрушение – в ответ шантаж на тему акций. Пассивный агрессор нередко делегирует право на агрессию третьему лицу. Сам мебель ломать и вазочки бить не идет, но всегда готов направить и поддержать.

Ребенок в этой ситуации тоже становится пассивным агрессором, но поневоле. Напомним, что пассивная агрессия – это, по сути, *ваша* агрессия, которую *вы же* не можете реализовать. Ей нужен плацдарм или, как в этом случае, особая форма выражения.

После каждого пассивно-агрессивного визита клиентка плакала и съедала по две-три упаковки бельгийского шоколада, приправленного слезами. Бельгийский-то он бельгийский, но на боках всё равно откладывается по-русски. Решено было не бороться с заеданием стресса, но поменять шоколад на морепродукты. И прием пищи осуществлять не после, а во время визита родственницы.

Клиентка накупила аргентинских креветок, меноркинских лангустов, устриц и прочих морских жителей в панцирях и ракушках. Вся живность была красиво отсервирована на большом столе. Рядом разложен пыточный инвентарь: щипцы, ножи-скальпели, вилки-двузубцы.

Экзекуция началась, когда сестра с дочерью ввалились на кухню. Клиентка сворачивала головы креветкам, потрошила устриц, отрывала хвосты лангустинам. Увлечшись, орудовала голыми руками. И всё это – не сводя пристального взгляда с юной хулиганки. Ребенок присмирел и вел себя весьма тихо. Убедившись, что никто больше не собирается бить вазочки и рисовать на обоях, клиентка перевела взгляд на сестру. Сидит, методично потрошит морских жителей и на гостью поглядывает. И только та собирается сказать что-нибудь колкое, как с характерным звуком разрушается тельце очередного морского жителя.

Визиты прекратились.

Паноптикум

Вариантом агрессии является постоянное наблюдение, прозрачность. Если вы еще не готовы прямо взаимодействовать с пассивным агрессором, то создайте вокруг него паноптикум.

Дословно паноптикум можно перевести как «всеобщее видение». Это идеальная тюрьма или, если угодно, идеальная лечебница, где все жители находятся под постоянным наблюдением. Кто за ними наблюдает? Никто. Повсюду камеры, стены прозрачны, мимо окон пролетают дроны, но **комната главного смотрителя пуста**. Рой следит сам за собой, сам над собой ставит спонтанные эксперименты.

Допустим, пассивный агрессор превратил вас в сиделку. Вы обязаны тратить всё свободное время, чтобы угождать капризам мнимого больного, печально подносить лекарства, *вздыхать и думать про себя...* А почему, собственно, про себя? Вслух, тихо, но отчетливо, в присутствии «больного» комментируйте все его действия, его состояние. Сообщите, что подумываете установить в его спальне систему слежения, чтобы всегда быть наготове. Конечно, никакого реального видеонаблюдения вы вести не планируете – оно вам надо? Задача – создать у пассивного агрессора ощущение, что за ним наблюдают или могут наблюдать.

Ропот в помощь

Пассивно-агрессивную среду создает общество, в котором определенные группы лиц находятся под очень сильной защитой. Например, в наше время не принято делать замечание чужим детям, даже если они ведут себя крайне вызывающе. Наблюдения показывают, что чем более раздражающим является поведение ребенка, тем агрессивнее у него яжать. Таким образом, ребенок невольно становится пассивным агрессором.

В подобных ситуациях лучшее, что вы можете сделать – тихо спросить мнение окружающих о происходящем. Выяснится, что остальные тоже далеко не в восторге от малолетнего возмутителя спокойствия и его непутевой мамы. Продолжайте спрашивать товарищей по несчастью, постепенно повышая громкость голоса и резкость формулировок. Ваша задача – создать нарастающий ропот вокруг пассивно-агрессивной яжматери и ее отпрыска. С одной стороны, вы избавитесь от внутреннего табу на агрессию и окажете психологическое давление на пассивных агрессоров. С другой стороны, будете оставаться в рамках закона.

Яжать в какой-то момент начнет скандалить, огрызаться на окружающих. Тем самым она покинет защищенную позицию пассивного-агрессора.

Проверенный славянский оберег

У пассивного агрессора есть набор коронных фразочек, которыми он инициирует воздействие на вас. Игнорировать их не получится. Отвечать прямо чревато развитием конфликта. Имитируйте больное эхо: выдергивайте из фразы одно-два слова и повторяйте с приглушенной нисходящей интонацией.

- Если вы вдруг не заметили,..*
- Вдруг.*
- Ты ничего не хочешь сказать?*
- Хочешь ты.*
- Я так понимаю, никто меня не слушает.*
- Понимаю.*

Но лучше всего на пассивных агрессоров действует мат, которым еще со времен Языческой Руси изгоняли нечистую силу. Это очевидно, поскольку нелитературная лексика есть вербальное проявление агрессии, а именно этого наши подопытные боятся больше всего. Вместо мата можно использовать и простую агрессивную (брутальную) риторику. Хотя именно нецензурная брань производит максимальный эффект.

Идеально подойдет выразительное чтение вслух стихов Джигурды.

Не нужно оскорблять лично человека. Трехэтажные ругательства должны не тяжелым градом падать на собеседника, но обдуть его легким матерком.

Жонглеры словами

Борьба со свиньей в грязи

Ключевая ошибка при общении с жонглером – заранее продумывать свои реплики, надеясь донести позицию до собеседника. Казалось бы, если человек искусен в споре, то почему бы не подготовиться? Однако жонглер не спорит, он издевается над вашими словами, над коммуникацией как таковой. Подготовиться к такому невозможно. Однако можно лишить жонглера шариков. Двумя шариками жонглировать еще можно, но скучно. Одним – уже проблематично. Поэтому следуйте простому правилу: один разговор – одна тема. Если человек меняют тему, возьмите хотя бы символический перерыв. Сходите сделайте кофе, погуляйте с собакой. Нет собаки – погуляйте с соседской или с самой соседкой.

Игнорируйте все попытки жонглера привязать старую тему к новой. Задавайте уточняющие вопросы, касающиеся только новой темы.

Наконец, не тратьте время на изобретение красивых фраз и точных формулировок. Пустой труд. После общения вы будете вдвойне измотаны и разочарованы. С жонглером нельзя правильно говорить, с ним можно только правильно умалчивать. Направьте когнитивные ресурсы на выявление того, что ни в коем случае произносить нельзя. Запоминайте или записывайте те повороты, на которых человек вас подлавливал. Держите их в голове во время каждой беседы. Регулярно пополняйте список. И вообще, лучше помалкивайте или вместо неприятных дискуссий выгуливайте приятную соседку.

Слух со стороны

После длительного регулярного общения с жонглером у вас может сложиться впечатление, что это с вами что-то не так. Что это вы не умеете общаться. Что это вы не понимаете намеков и полунанамеков. Что это вы забываете или упускаете смысл сказанного. Что это вы несерьезно относитесь к собеседнику.

Даже если рациональным полушарием вы понимаете, что больше так продолжаться не может, где-то в глубине бессознательного будут жить сомнения. Здесь вам необходимо третье лицо, мнению которого вы готовы доверять. Еще лучше – несколько третьих лиц: как знакомых, так и не знакомых, как из реального, так и виртуального окружения. Не нужно пересказывать им все ваши злоключения. Выберите парочку наиболее показательных бесед с жонглером. Законспектируйте. Вычлените основные логические нестыковки и словесные извращения. И в свободной беседе, как бы между прочим, перескажите суть третьему лицу. Желательно, с цитатами вашего оппонента. Можете обойтись без имен и уточнений. Выслушайте мнение собеседника. Как правило, оно будет не на стороне жонглера. Это придаст вам уверенности в вашей адекватности.

Родина пишет

Жонглер безраздельно господствует в потоке устной речи. Переводите разговор в письменное русло. Записывайте (не обязательно на диктофон) случайные фразы за собеседником. Чем быстрее вы запишите фразу, тем больше вы будете уверены в ее достоверности. Здесь вам важно именно развить чувство уверенности (в том, что вы слышали именно то, что слышали). Поэтому фраза вовсе не обязана иметь дискуссионную ценность.

Жонглер чувствует себя уверенно, потому что мастерски меняет тему или связывает несоединимые темы. Теперь этим будете заниматься вы. Во время очередного разговора, абсолютно наплевав на логику и обсуждаемую тему, вы внезапно предъявляете жонглеру его же цитату. Помахивая листочком, аки дед Пахом валенком, гордо и торжественно сообщите: «А вот ты вчера заявил, что...». Этим вы собьете жонглера с толку. Он привык, что из любого высказывания может «логически» следовать любое другое высказывание. Ваш информационный вброс заставит мозг собеседника искать эту самую псевдологическую цепочку.

На первых порах жонглер будет отрешиваться от своих слов. Мол, он такого сказать не мог. Но вы-то помните. Главное – излучать уверенность. Демонстрировать всем видом, что теперь вы хозяин словесных потоков. В крайнем случае можете извиниться за клевету. Но в следующий раз повторите маневр. В качестве цитаты используйте конструкцию вида: «Помнишь, мы вчера спорили, и ты заявил, что не мог сказать то-то и то-то?». С этим жонглер вряд ли будет спорить. Оба варианта для него нежелательны. С одной стороны, он может отрицать новую цитату. Но тогда получается, что он все-таки сказал то-то и то-то. С другой стороны, он может согласиться с вами, но тогда уже само отрицание того-то и того-то будет новым инфоповодом. В обоих случаях его мозг будет занят поиском связи между вашим вбросом и темой, которую вы в данный момент обсуждаете. Вернее, он делает вид, что обсуждает. Вы делаете вид, что по-прежнему ведётесь.

Диктат

Жонглеры очень легко забывают неудобные аргументы. Им ничего не стоит сделать вид, что половину из ваших слов они просто не слышали или забыли. В тяжелых случаях вас будут искренне убеждать, что вы *этого* не говорили. И вы либо почувствуете себя кашалотом с амнезией, либо вынуждены повторять всё заново. Это отнимает силы.

Если жонглеру нужно (а ему нужно) держать вас на словесном крючке, – выдвигайте свои условия. Дайте ему ручку, бумагу и заставьте под вашу размеренную, нарочито медленную (по слогам) диктовку записывать ваши слова.

Альтернативный вариант – запишите на диктофон мысль, которая вам кажется важной. И тайно поставьте жонглеру на рингтон или на сигнал будильника. Если нет доступа к его телефону, то при следующем разговоре включите заикленную запись в качестве фонового музыкального сопровождения.

Отсечение хвостов

В отличие от нарушителя границ, жонглер явным образом границы не нарушает. Зачем? Вы делаете за него всю грязную работу, когда уже после окончания фрустрирующего спора продолжаете вести внутренний диалог. Вы сами, добровольно, пишете жонглеру в мессенджер какие-то «удачные» мысли, которые пришли к вам постфактум. Конечно, человек моментально воспользуется этой возможностью и ответит так, что вы разродитесь целым ворохом гневных или разъяснительных сообщений. Он ответит не сразу. Сперва помучает вас тишиной. И как только вы забьете, расслабитесь – пришлет очередную наживку. Как эти господа подгадывают идеальный момент – психоаналитической науке не ведомо. Но это и не важно. Используйте вашу реакцию на чужие сообщения как индикатор. Настройте уведомления на телефоне так, что для сообщений жонглера будет выбран особый сигнал. Если через пару недель от одного этого звука вы дергаетесь, то коммуникация с человеком вас выматывает. И вы теперь прекрасно понимаете причину. Что делать? Меняться ролями. Вы не ждете нового бесплодного спора, а сами вбрасываете провокационное сообщение. Всё, что описано в предыдущих параграфах этой главы, прекрасно подойдет. Кроме того, мессенджеры позволяют пересылать старые сообщения в тот же диалог. Вбросили, переслали – и выставляете для жонглерского контакта единственный достойный его тип уведомлений. Беззвучный.

Моралисты

Паразитарии всех стран

Мы можем сколько угодно философски доказывать, что нет такой категории как «общественная мораль», что мораль есть опаснейшая из химер. Но толку? Сейчас расклад объективно таков, что определенные деяния, абсолютно законные и разрешенные, вызывают у народных масс дикое жжение в районе копчик. Движимые праведным гневом, массы редко способны на что-то большее, чем недовольное бормотание на своих крохотных совковых кухонках. Изредка их недовольство выплескивается на улицы, но в здоровом государстве отлажен механизм приведения разбушевавшегося плебса в чувство.

Казалось бы, чем вам могут угрожать эти несчастные, чей ум живет за печкой крестьянской избы времен Ивана Грозного? Гражданин, осваивая полезную специализацию и достигая хотя бы среднего достатка, может со спокойной душой сократить контакты с носителями массовой морали. В теории. На практике, однако, сословные границы разрушены, профессиональный и финансовый успех с большим трудом конвертируется в успех социальный. Вы вынуждены учитывать склонность масс к поиску ведьм, врагов народа, безбожников, шатателей устоев и разгигателей скреп. Не буду здесь напоминать о двух печальных и бессмысленных статьях уголовного кодекса, развязывающих руки вечно оскорбленным верующим и представителям определенных социальных групп. Иначе книга превратится в некролог здравого смысла.

Имейте в виду, что в любой момент на вашу самую невинную шутку могут очень сильно обидеться. Что говорить о решениях, связанных с планированием семьи! Не торопитесь выходить замуж и размножаться? А часики тикают! Сделали аборт, потому что... А собственно, какое их дело, почему! Но нет, вас буквально вынуждают оправдываться. И все оправдания бесполезны. На любой рациональный аргумент последует до предела выхолощенный и абсурдный ответ. «Дал бог зайку – даст и лужайку». Почему-то в роли Бога эти господа видят себя, имея наглость навязывать вам своё видение репродуктивной стратегии. Но лужайку, тем не менее, они никогда не подарят.

Эти неприятные личности не достойны упоминания. Однако есть проблема. За ними охотно идет толпа. Если толпы по близости нет, моралисты успешно превращают в толпу всех, кто подвернется под руку. Был разумный рабочий коллектив, где царила здоровая атмосфера? Появляется моралист, находит жертву, начинает ее изобличать... И здравствуйте, вместо коллектива в офисе уже беснуется толпа, требующая сжечь ведьму. *Senatus romanus!*

Моралисты не создают новых идей и ценностей, они эффективно паразитируют на уже готовом мнении большинства, иногда доводя это мнение до абсурда. У моралистов нет верной стаи – она возникает спонтанно, в процессе травли неугодных. У моралистов даже нет лидерских качеств, они всего лишь успешная прокладка между абстрактной высшей инстанцией и послушной толпой.

Толстые намеки

Практика показывает, что высокоморальные люди либо успели изрядно нагрешить, либо подвержены тайному порочному удовольствию, либо мечтают о разврате. Не все, но многие. Если ситуация не критическая, вы имеете полное право на риск. Риск заключается в том, чтобы догадаться о тайной страсти моралиста. И тонко намекать, что вы к этому либо относитесь лояльно, либо имеете самое прямое отношение. Намеки должны ограничиваться личным общением, публично же вы будете клеймить всякий порок.

Здесь возможно три варианта развития событий.

– Никакой реакции. Значит либо моралист просто ретранслирует чужое авторитетное мнение, что автоматически переводит его в разряд диверсантов (Глава 7) или конформистов (Глава 8). Либо вы просто ошиблись в выборе стимула. Ниже мы объясним, по какому алгоритму этот стимул можно угадать.

– Моралист начинает вас избегать. Он буквально боится вас. Это значит, что вы угадали, но тайное порочное желание у человека вытеснено. И он шарахается от всего, что угрожает вытеснению. Маркер успеха – у человека проявляются невротические черты (фобия, истерия, навязчивость).

– Моралист постепенно понимает, что вы «свой» и в какой-то момент сбрасывает маску. Это не значит, что он пригласит вас принять участие в чем-то нехорошем. Скорее всего, он просто отстанет от вас или начнет относиться по-человечески. В случае, если человек расскажет вам о своих тайных желаниях или «аморальном» опыте, проявите уважение. Ни в коем случае не нарушайте «тайну исповеди». Желательно вообще соответствующую тему публично больше не затрагивать: ни в позитивном, ни в негативном, ни тем более в ироническом ключе.

Теперь о том, как вычислить тайную страсть моралиста. У кого на что стоит, тот о том и говорит. Какой порок человек обличает яростнее всего? Какие слова или темы его триггерят? Стартовый набор возможных вариантов позаимствуем из теории неврозов дедушки Фрейда. Итак: инцест во всех вариациях, активный гомосексуализм, мастурбация (в том числе прилюдная), копрофилия, анальный секс, прерванный половой акт, преждевременная эякуляция, садомазохизм, доминирование, флагелланство. Хватит для начала. Этот список покрывает семь сигм, то есть почти все болевые точки невротиков и первертов.

Разумеется, не нужно в трудовом коллективе или во время чаепития внезапно заводить разговор о копрофилии. Ваша задача – выстроить ассоциативный ряд к каждому извращению. Используйте фольклор или клинические записки Фрейда и Ференци. **Например:**

– Инцест. Пересказ сплетни, как чья-то дальняя родственница вышла замуж за своего двоюродного брата. Здесь важно держать дистанцию между гипотетическими лицами процесса, иначе спугнете. Родных сиблингов упоминать не надо. Двоюродные и сводные – оптимальный вариант для провокаций и шуток.

– Прерванный половой акт. Шутки про случайные залеты, как и слова «залететь», «успеть», «вытащить» со всеми производными и их комбинации.

– Доминирование. Одобрительное обсуждение властного характера общего знакомого или, лучше, знакомой. Употребление слов «построить», «муштра», «дрессура».

– Мастурбация. Бесконечные шутки про гонимых лысых, одноглазых змеев, карманный бильярд и праздник, который всегда с тобой.

– Активный гомосексуализм. Без комментариев.

– Копрофилия. Проявите деликатность. Не нужно шуток в стиле Гоблина. Используйте визуальное искусство. Принесите на работу шоколадку и что-нибудь ей испачкайте. Или кушайте ее не очень аккуратно. Этот стимул имеет крайне узкий пик резонанса. То есть если моралист не по этой теме, то он почти не обратит внимания. Максимум, сделает вам замеча-

ние, если вы уже в плохих отношениях. Но если эта тема его волнует, то эмоций он скрыть не сумеет, продемонстрирует замешательство, с трудом отведет взгляд и поспешит уйти.

- Анальный секс. Шутки про «черный ход», «запасной план», «второй фронт», «отчет задним числом», равно интонационный акцент на этих словах вне шуточного контекста.

- Преждевременная эякуляция. Хвастайтесь своей работоспособностью и выносливостью. Если кто-то быстро справился с делом, пошутите на эту тему (назовите скорострелом).

- Садомазохизм. Вам потребуется помощь коллеги. В ходе словесной перепалки слегка пните коллегу. Он должен попросить: «еще».

- Флагелланство. Когда моралист кого-то ругает, выразите солидарность фразой «их в детстве мало секли» или «их следует пороть, прилюдно».

Стиль И Чо

Объяснять свою позицию бесполезно. Моралист вас не услышит или не захочет слышать. В публичной дискуссии все ваши слова будут использованы в качестве доказательства вашей греховности, извращенности, зловредности. Избежать дискуссии с моралистом не всегда удастся. Молчание будет истолковано не просто как признание поражения, но как отказ в покаянии.

Что делать? Задавать тот самый вопрос, который мы договорились в этой книге не использовать. Почему? Да, именно этот.

– *Аборт это плохо.*

– *Почему?*

– *Потому что это убийство.*

– *Почему?*

– *Потому что у плода уже со второй недели формируется мозг, расклеиваются лапы и открывается третий глаз.*

– *Почему?*

Да, здесь этот вопрос звучит неуместно и некорректно. Но моралист не заметит подвоха. А если и заметит, то впадет в ступор или разразится гневной тирадой.

– *Потому что ученые выяснили, что эмбрион обладает эмоциональным интеллектом. Вы убиваете живое существо...*

– *Почему?*

Повторять до тех пор, пока моралист не устанет или пока не воскликнет возмущенно:

– *Что значит «почему?»! Потому что. Вы что, не понимаете простых истин?!*

– *Каких?*

– *Таких, что каждую жизнь нужно ценить.*

– *Почему?*

Легкий эмоциональный срыв моралиста означает выход на новый виток. Здесь у вас есть выбор.

– Продолжать гонять моралиста по спирали, пока та не превратится в замкнутый цикл. Моралист будет по кругу приводить одни и те же аргументы. То есть в какой-то момент мы получим диалог вида: «А истинно, потому что Б. Б истинно, потому что В. В истинно, потому что А». Заставляя спорщика бегать по этому кругу, вы одновременно выматываете его и эмоционально обесцениваете все три аргумента. Высказывание, повторяемое многократно, становится правдой только в устах профессионального пропагандиста. Высказывание, повторяемое многократно разъяренным и уставшим моралистом, становится фоновым шумом, к которому уже никто не прислушивается.

– Обесценивать не содержание, а структуру моралистской логики. Берете случайным образом два высказывания из проповеди моралиста. И с самым наивным видом говорите: «Я понял! Б истинно, потому что Ё», где Б и Ё – тезисы, относящиеся к совершенно разным темам. Например: «Я правильно понял, что аборты – причина мировых войн?» или «Если я буду платить больше налогов в пользу бедных, то это спасёт планету от глобального потепления?».

– Применить стиль И Чо. Был такой китайский мудрец. После пары часов ваших расспросов моралисту кажется, что он передал вам свет знаний, накопленных десятью поколениями зануд и ретроградов. Вы с этими знаниями не спорите. Но относитесь к ним как к абстракции, не имеющей абсолютно никакого отношения к реальности. Проще говоря, после особенно

эмоциональной реплики моралиста вы спрашиваете: «И чо?». Моралист горячится, тезисно повторяет уже сказанное. Вы его успокаиваете: «Я понял, что мы в ответе за всех. Я понял, что дети суть самые прекрасные цветы во вселенной. Я понял, что человек обязан травить добро. Но я никак не пойму – и чо? Чо из этого следует?». Почему-то ваши успокаивающие интонации приведут лишь к дальнейшему эмоциональному истощению моралиста.

Притча о китайском мудреце

Давным-давно, в высокогорьях Тянь-Сяо-Линя жил-был старый мудрец И Чо. Еще при его жизни о мудрости старца ходили легенды. Собственно, кроме легенд, узнать о его мудрости было неоткуда. Сам мудрец умел говорить только свое имя. Во всех диспутах о Будде, императоре и истории на хитроумные аргументы своих оппонентов он отвечал просто: «И чо?». Чем обеспечивал себе победу в любых спорах.

Однажды в высокогорье появились императорские гонцы. Они пришли к мудрецу и объявили, что император повышает налоги. «И чо?» – сказал мудрец. Гонцы удивились, стали объяснять, что платить налоги есть священный долг каждого жителя Поднебесной. «И чо?» – сказал мудрец. Гонцы возмутились и пригрозили, что ослушавшихся императорского указа ждет позорная казнь. «И чо?» – ответил мудрец.

Гонцы восхитились мудростью И Чо. С вестью о мудреце они поспешили к императору. Император выслушал их и тоже восхитился мудростью И Чо. Приказал воздать ему почести, воздвигнуть храм и казнить. На всякий случай. Чтобы не смущал простых крестьян своей мудростью.

Тактика Жакуя

Допустим, вам нужно совершить какое-либо разовое действие, которое моралист очень сильно не одобряет. Стоит ли сообщать ему об этом? Конечно нет. Если моралист всё-таки узнал о ваших планах, стоит ли спорить с ним? Конечно нет. Какой в этом смысл? Он движим своими внутренними демонами, изгнать которых вы не можете. Зачем же скармливать чьим-то демонам свои планы? Моралист бросит все силы, чтобы переубедить вас или выставить врагом народа.

Вспомните, как Жакуй Пройдоха в «Пришельцах» выходил из подобных ситуаций. Пожарники просили оруженосца не путаться под ногами и не трогать инвентарь. Жакуй радостно восклицал «Окей! Окей!» и продолжал вредительство.

Пусть моралист примет ваши искренние заверения, что вы ни в коем случае не будете поступать «аморально», что сплетни о ваших замыслах распространяют враги. Можете даже публично пообещать вести себя прилично. И как только моралист потеряет бдительность – действуйте. Быстро, тихо и результативно. Если же о вашем деянии станет известно, стыдливо опустите глаза и пообещайте, что больше так не будете. Вы и не будете. Действие-то планировалось разовое.

Источники в помощь

Главная проблема фанатично верующих – они не читали своих священных текстов. Используйте этот факт, чтобы вызвать у них смущение. Не нужно иметь докторскую степень в богословии. Достаточно найти пару десятков ярких цитат из Священного Писания или, что более эффективно, Предания. Последний корпус текстов часто вовсе выпадает из поля зрения истово верующих. Сам факт его существования может стать для них сюрпризом.

В былые времена, когда я активно продвигал идею, скажем так, поощрения добровольной стерилизации некоторых граждан, мне приходилось выслушивать возмущенные проповеди от лиц, прикрывающихся православной верой. Я потратил немного времени, чтобы найти текст, переворачивающий картину мира моих оппонентов. Оказывается, христианская мудрость вполне лояльно относится к ограничению рождаемости. Более того – подобная практика прямо поощряется. Делюсь.

Открываем книгу премудрости Соломона. Входит в Священное Писание как «полезная для благочестия, назидательная». Давайте поназидаем.

4.1 Лучшие бездетность с добродетелью, ибо память о ней бессмертна: она признается и у Бога и у людей.

4.3 А плодородное множество нечестивых не принесет пользы, и прелюбодейные отрасли не дадут корней в глубину и не достигнут незыблемого основания

4.7 А праведник, если и рановременно умрет, будет в покое,

4.8 ибо не в долговечности честная старость и не числом лет измеряется.

Последний абзац относится уже к пенсионерам, которых все так любят защищать. Далее. Книга Иисуса, сына Сирахова (входит в Ветхий Завет), глава 16:

1. Не желай множества негодных детей и не радуйся о сыновьях нечестивых. Когда они умножаются, не радуйся о них, если нет в них страха Господня.

2. Не надейся на их жизнь и не опирайся на их множество.

3. Лучше один праведник, нежели тысяча грешников, 4. и лучше умереть бездетным, нежели иметь детей нечестивых, 5. ибо от одного разумного населится город, а племя беззаконных опустеет.

Деревенский десант

Представьте картину. Ночь. Квартира в спальном районе столицы, взятая в кабальную ипотеку. Вы только начали сводить концы с концами. Вы крепко спите после тяжелого рабочего дня. Звонок в дверь. На пороге дальние родственники, которые сознательно выбрали беспробудно бухать в деревне. С баулами. Без предупреждения. За каким-то чертом приехали в столицу. Ночевать им негде. Вы якобы обязаны предоставить им жилье. Временно. Потом, правда, выяснится, что безвременно. Что делать? Не ждите, когда они превратят вашу жизнь в ад. Они не уехали из спивающейся деревни. Они привезли ее с собой. Привезли запах перегара. Привезли навоз на сапогах. Привезли нищету и безысходность. Помните об этом. Не пускайте разложение в свой мир, который вы с таким трудом выстроили. Молча закройте дверь перед ними. Объяснять что-либо бесполезно. Молча уйдут – хорошо. Будут ломиться – вызывайте полицию. С чувством выполненного долга идите спать. Вам завтра трудиться. Им завтра снова бухать. Вы живете в разных мирах. Вы сделали свой выбор, они – свой.

На следующий день ваш телефон будет разрываться от гневных сообщений всей оставшейся в деревне и разом протрезвевшей от негодования родни. Как вы посмели? Так не делают! Это не по-людски. Они же свои... Блокируйте контакты. Захлопните телефонную книгу так же, как вчера захлопнули дверь. Вам надо работать. Им надо дальше спиваться.

Но самое главное. Через какое-то время в ваше сознание поползут червяки стыда, вины, жалости. Захлопните перед ними дверь вашего разума.

Обиженные

Стратегическое преимущество

В отличие от моралистов, обиженные вызывают у общества легкое раздражение. Моралисты – дистиллят большинства, обиженные – антиобщественная сила, пытающаяся говорить от имени прогрессивной части человечества. Обиженные могут получить тактическое преимущество, так как давят на эмоции, обладают высокой агрессивностью. Но при правильной стратегии вам гарантирован успех, если сумеете выдержать первый натиск. Стоит вам только дать слабину, как обиженные начнут требовать от вас больше, а потенциальные союзники отвернутся от вас.

Помните: этих людей тайно не любят, они всех достали бесконечным нытьем об угнетенных женщинах, мигрантах, бродячих собаках, пролетариях и меньшинствах. Окружающие, в силу конформности или банальной трусости, отмалчиваются. Они ждут локального лидера. Того, кто первый бросит камень. Дайте структурированный и жесткий ответ с ясным посылом по известному адресу. После этого можете отходить в сторону. Вы заработали уважение окружающих, ваш текст растаскивают на цитаты или пересказывают в вольной форме. Обиженный вынужден спорить уже не с вами, а с заведенной толпой или с латентными моралистами. Они друг друга стоят, поверьте. Пусть сожрут друг друга.

Возникает вопрос. Как отличить моралиста от обиженного? По сути, они отличаются только выбором стороны. Первые транслируют ценности «победителей», вторые – «проигравших». Поэтому обиженные заранее сбиваются в мелкие стаи и на «стрелку» приходят тоже стаей. Моралист в стае не нуждается, потому что за ним толпа. Используйте этот критерий. Создайте ложную мишень. Этот фокус хорошо работает в интернете. Выясните, в каких группах сидит интересующий вас человек. С левого аккаунта вступите с ним в провокативную дискуссию, подвергая критике его ценности (которые вы заранее узнали). И засекайте время до появления группы поддержки.

Обиженный моментально призовет в комментарии своих товарищей по душевному несчастью. От площадки к площадке это будут одни и те же аккаунты. Они будут забрасывать вас цитатами из каких-то сомнительных книг: от Ленина и Маркса до матриархов третьей волны феминизма. Тем временем в комментариях появятся недовольные. Вскоре вы обнаружите, что большая часть аудитории откровенно поливает помоями ваших недругов. Разумеется, эксперимент нужно проводить на площадке, которая хотя бы приблизительно нейтральна. Согласитесь, странно ожидать от аудитории фем-паблика какой-то критики в адрес феминизма. В равной степени странно ожидать от группы пролайферов плохого отношения к ограничению аборт.

С моралистом ситуация противоположная. Сперва вас поддержат два-три одиноких тролля или тех же обиженных (им только дай повод наброситься на «победителей»). Какое-то время моралист будет биться в одиночку. Но постепенно сама собой соберется самая настоящая толпа. Закидывать она вас будет отнюдь не цитатами или готовыми теориями, а простым советским... отщепленным аффектом. Притом на разных площадках набор лиц, защищающих точку зрения вашего недруга, будет меняться. Как и их «аргументация». Ее там просто не будет. Зачем? Они, так сказать, воюют на своей земле.

Скучно!

Обиженные отличаются инфантилизмом. Да что там говорить. В большинстве своем это просто дети – по возрасту или уровню психического развития. Дети, которые нарываются на взрослых, чтобы казаться взрослее. Они убежали от взрослого мира в химерическую реаль-

ность, где каждый гендер имеет право на существование, а деньги давно отменены как инструмент эксплуатации. Им интересно играть в революционеров и диссидентов. Вот пусть и играют. Превратитесь для них в скучного взрослого. Какой ребенок захочет тащить в игру унылого дядьку? Начинают они вас грузить теориями и призывами к борьбе с угнетением – а вы грузите их скучными взрослыми проблемами. Выбирайте любую тему из вашей профессиональной деятельности и посвящайте обиженного во все нюансы составления актов сдачи-приемки, закладки фундамента, отладки кода. Побольше цифр, терминов, формул и чертежей, чтобы их огуманитаренные мозги расплавились. Рассказывайте о научных открытиях в физике, математике, химии. Но только не в биологии – биология у феминисток своя. И не в экономике – у любителей равенства там весь огород удобрен идеями Маркса. Наконец, можете поднять самую главную проблему тысячелетия. Раннюю диагностику массовой внематочной беременности пушистчатых хомячков-людоедов.

Не пускать в семейную жизнь

Если приходится взаимодействовать с обиженным по деловым и финансовым вопросам, то держите границы и рот на замке. Никаких душевных разговоров. Никаких тем, выходящих за рамки профессии или бизнеса. Мягко, но убедительно возвращайте диалог в нейтральное русло. Предупредите общих знакомых, чтобы и они не сообщали про вас никакой информации.

К подобным встречам лучше подготовиться заранее, поэтому ведите как минимум два аккаунта в социальных сетях. Один для деловых переписок, другой – закрытый – для личных дел.

Если обиженный находится с вами на одном карьерном уровне, что-то разнюхал и возмущается – действуйте на опережение. Эти господа любят жаловаться начальству и устраивать скандалы в коллективе. Поверьте, что данная ситуация бесит не только вас. Заручившись поддержкой коллег, сами поставьте начальство в известность о сотруднике, который зачем-то собирает компромат на других работников фирмы. Если начальник не дурак, то ему подобная ситуация не понравится. Мало ли, с какой целью некто мониторит «личные дела» сотрудников.

Если же деловой компонент отсутствует, то зачем вы тогда вообще связываетесь с обиженным?..

Прикинуться валенком

Основной пафос обиженных в том, что вы должны отказаться от комфорта ради их идеи. К сожалению, подобные фокусы в истории и политике нередко прокатываются. Но есть одна проблема. Чтобы масса пошла за вами, идея должна быть простая и яркая. И сам пропагандист не должен бояться простоты. Если не снизойти до толпы, не облачиться в звериную шкуру, не сбросить (на время) балласт рациональности, то чуда не произойдет. Классические народные вожди на это способны, а обиженные – нет. Их слабость в том, что они искренне убеждены в прогрессивности и глубине своих дегенеративных теорий. Феминистки изобретают сотни гендеров и пишут учебники по бесполому воспитанию. Марксисты зубрят диалектический материализм и штудируют статейки безграмотных «экономистов» новой левой волны.

Парадокс обиженных в том, что они мыслят эмоциями, общаются эмоциями, давят на эмоции. Однако при этом максимально уверены в своем интеллигентизме, претендуют на теоретическую сложность и логическую глубину. Даже если перед вами не опытный адепт, а всего лишь неопит, то всё равно бессознательно он одержим желанием проповедовать. Получение материальной выгоды для него вторично, хотя и актуально.

Если убедить обиженного, что вы физически не имеете субстрата для понимания его страдальческих теорий, то он отстанет. При этом вы должны иметь «вид лихой и придурковатый», демонстрировать сытое самодовольство лоялиста.

Допустим, на вас нападает феминистка.

Если вы женщина, то играйте роль счастливой «подстилки патриархата». До банального: мужик обеспечивает, на ноготочки и губки деньги дает, за границу возит, регулярно удовлетворяет. Вы счастливы и на предположение, что можно жить как-то по-другому, делаете круглые глаза. Кто-то кого-то бьет? Ну так это их проблемы. Не надо за алкашей замуж выходить. Вот у вас мужик хороший, обеспечивает, на ноготочки... и так далее по кругу. Феминистка вам про гендерные права, а вы маникюром новым радостно хвастаетесь. И плевать, что вы этот маникюр сами себе оплатили и вообще живете под надежной защитой десяти кошек. Это детали. Вам нужно, чтобы от вас отстали? Играйте роль довольной бабы на полном соцобеспечении.

Если вы мужчина, то крепкий семьянин. Вам говорят, что вы угнетатель? Ну какое угнетение. Доход высокий, хозяйство крепкое, стоячее. Вы никого не угнетали, не похищали, жить с собой не заставляли. К вам бабы в очередь на брачный кастинг записывались. Вы и выбрали самую благодарную. Феминистка вас грузит терминами, лозунгами. Послушали, покивали. Ага, угу, но вот моя-то довольная ходит, потому что оттраханная. Да, прям таким термином. Главное: максимально мирным, слегка самодовольным тоном. Без капли агрессии. Феминистка визжит, ругается. Добивайте. «Да ты не переживай. Хочешь, и тебе мужика нормального найдем? Вон Серега себе дачу строит».

Диверсанты

Потери среди мирного населения

Нет нужды применять методы, рассчитанные на «радикалов», к умеренным людям, которые еще могут быть полезны. В большинстве случаев человек, который демонстрирует отдельные патогенные черты, занимается этим не злонамеренно и не по велению внутренних демонов. Вполне возможно, что имеет место индуцированная модель поведения. Вы наверняка слышали про массовую истерию, когда несколько беснующихся особей «заражают» окружающих людей. Нечто похожее имеет место, если человек долго контактирует с любой другой патологичной личностью.

Если глава семьи деспотично нарушает границы родственников, то последние могут выстроить своего рода авторитарную иерархию. Например, старший брат, взяв пример с отца, будет тиранить младшего сиблинга. Или мать, ставшая жертвой свекрови, начнет воспроизводить абьюзивное поведение по отношению к собственной дочери.

Обычная девушка, не имеющая расстройства идентичности или виктимойдной психопатии, может увлекаться феминизмом просто потому, что попала в плохую компанию.

Человек, из корыстных мотивов активно подпевающий моралисту, сам постепенно начинает верить в то, что говорит. Выгоды он не получит, но по привычке будет рефлекторно болезненно реагировать на «попрание морали». Иногда его реакция будет даже сильнее, чем у «нулевого пациента».

Нас интересует тот случай, когда под дурное влияние подпал человек из вашего ближнего круга. Здесь вам придется делать выбор: либо на какое-то время обрывать связь, либо осаживать заблудший разум. Методы прямого подавления, описанные в предыдущих главах, не сработают, а только окончательно поломают психику «диверсанта по неволе».

Им нужна не кара, а легкая психологическая помощь. Пусть и немного принудительная.

Нытики

Ищут жилетку, быстро подсаживаются на чужое сострадание. Им не нужна ни реальная помощь, ни ваше активное вовлечение. Нытье носит аperiодический характер. Удовольствия от страданий не получают. Внешнего врага не ищут. Просто ноют вместо того, чтобы делать. Охотно выслушивают советы, чтобы пофантазировать о грядущей деятельности. Добиваются мелких подачек, в том числе денежных.

Покажите им, что готовы играть по-крупному. «Никуда не уходи. Я сейчас всё брошу и приеду. Тебя не будет дома? А я возьму и приеду. Ты в другом городе? Я уже смотрю билеты. Сколько тебе нужно? Две тысячи? Я привезу сто. У меня, правда, денег нет. Но я сейчас что-нибудь продам. Телефон, комп, тумбочку, стратегический запас гречки и туалетной бумаги. Жди, никуда не уходи!». У нытика сработает стоп-кран. Ваш гротеск его отпугнет или оскорбит, но отрезвит в любом случае. Не факт, что человек возьмется за ум. Но к вам больше не полезет.

Если вы нарвались на настоящую патогенную особь, то ваше предложение будет с радостью принято. Но обещать – не значит жениться. Всегда можно сослаться на отсутствие билетов, сход лавины, воровство рельс шайками лилипутов и падение цен на гречку в связи с окончанием пандемии.

Паникеры

Популяция паникеров удваивается, как только астрологи провозглашают чрезвычайное событие. Лихорадочно пересылают конспирологические тексты в мессенджерах. Мониторят новостные паблики с сомнительной репутацией. Меняют точку зрения с завидной регулярностью. В отличие от настоящих параноидов не могут сложить полученные «знания» в четкую структуру. Поглощают информацию, чтобы заглушить собственную тревожностью. С той же целью грузят вас информацией.

Исходите из того, что снижение тревожности приведет к снятию симптоматики. Минимизируйте общение через телефон и интернет. Текст не передает интонаций. Голосовые сообщения не передают мимики. Видео-сообщения не передают обстановки. Любой недостаток раздражителей лишь усиливает тревогу.

Пригласите человека домой. Приглушите свет, приготовьте чай с лимоном, дайте гостю игрушку-антистресс или большую мягкую подушку, отнимите телефон. Разговаривайте на отвлеченные темы, играйте в настольные игры или приставку, посмотрите выступления Задорнова, поработайте над совместным проектом или задачей. Особо искусные читатели могут направить энергию тревожного гостя в мытье посуды и другие бытовые свершения.

Упражнения с метрономом

Продублирую здесь простую технику, которую каждый может использовать для борьбы с тревогой. Ваш гость ее быстро освоит, особенно под вашим руководством.

Заранее позаботьтесь, чтобы метроном звучал приглушенно. Например, накройте его картонным коробом, а сверху положите тяжелую ткань. Если это приложение на телефоне, то просто отрегулируйте громкость. Пусть гость включит метроном на случайной частоте. Далее возможны три варианта.

– Гость реагирует на частоту как таковую. Он спокойно переносит отдельные щелчки. Их последовательность вызывает у него какое-либо ощущение. Пусть субъективно оценит: нравится ему данная частота или нет? Если нет, то он может ее поменять. Поменял. Прислушался. Состояние изменилось? Возможно, мысли слегка изменили направление? Пусть исследует частотный интервал, как будто настраивает старый радиоприемник. До тех пор, пока не найдет ту частоту, которая его успокаивает. Практика показывает, что наиболее часто такими «спокойными» частотами являются примерно 40 Гц (ударов в минуту), 70 Гц и 120 Гц. Начните поиск вокруг этих ориентиров.

– Гость реагирует не на конкретную частоту, а на возможность ее менять. То есть при любой частоте метроном сначала не вызывает реакции, но постепенно нарастает дискомфорт. Гость меняет частоту щелчков – и дискомфорт резко уменьшается, через какое-то время вновь начинает нарастать. Несколько актов смены частоты значительно снижают тревожность. Особенно хорошо работает на механических метрономах, где смена темпа реализуется физически (передвиганием грузика).

– Гость не может в принципе выносить щелчки метронома. В течение первых трех щелчков очень быстро нарастает раздражение. Значит, у него не тревога, а подавленная агрессия. В этом случае переключитесь на соревновательную активность. Сыграйте на приставке в файтинг, устройте бой на игрушечных мечах или подушках. Если на дворе зима, то бегите играть в снежки.

Вмешательство в отношения

В главе 2 мы рассказали о нарушителях границ. Типичная ситуация: родственник партнера лезет в ваши отношения. Но это полбеды. Хуже, когда партнер этому потворствует или бездействует, пытаясь оправдать статус-кво неумелыми рационализациями. В этом случае партнера можно считать диверсантом. Он де-факто превратился в проводника деструктивной силы, которая хочет уничтожить или обезобразить ваши отношения.

В этом случае вам предстоит непростая работа: научить партнера проводить границы, а в отдельных случаях – провести первые контуры границ самостоятельно. Позаботьтесь об отдельной жилплощади, ограничьте визиты «инспекции» к вам. Применяйте методы из главы 2. Отличие состоит в том, что теперь ваш партнер может заартачиться. Проявите мягкость и настойчивость. Но не бойтесь разругаться.

Просто спросите себя: с кем вы планируете встречаться? С девушкой или ее матерью? Строго и цинично говоря, у вас нет никаких объективных причин считать знакомство с родителями партнера чем-то необходимым или почетным. Если, конечно, у них нет хорошего приданого. Но это уже объективная причина. Впрочем, нет нужды впадать и в другую крайность, избегая контактов с ними. Совет «быть собой» здесь очень актуален. Потому что вы не сможете долго носить маску (какую угодно) при длительном регулярном общении с людьми, которые хорошо знают вашего партнера и получают от него информацию. Здесь вас либо примут – и хорошо. Либо не примут – тоже ничего плохого.

Порой коллективным диверсантом выступают оба партнера, когда бросаются подстраивать отношения под внешние общепринятые критерии нормы. Вместо того, чтобы получать удовольствие друг от друга, от всех видов взаимодействия (в том числе от скандалов), – пара задается вопросом: «А как надо?». В итоге – избыточный навязчивый контроль, плавно перетекающий в невротизацию.

Запомните и донесите до партнера. Нет нормальных отношений. Живите так, как вам обоим комфортно. Отдельные проблемы всегда можно решить откровенным разговором, мудростью или, на худой конец, консультацией со специалистом. Подсказка: ни родственники, ни заклятые подруги, ни общество специалистами не являются. Со временем вы поймете, что единственные специалисты по вашим отношениям – это вы сами.

Как сказал кто-то из относительно современных аналитиков, «счастливый брак – это гармония двух патологий». Или, вспоминая старый анекдот:

На заводе старый рабочий подзывает молодого рабочего, показывает ему гайку с неправильной резьбой и спрашивает:

– Как это хозяйство называется?

– Брак.

– Правильно! А это? – показывает болт с неправильной резьбой.

– Тоже брак.

– Правильно! А это? – накручивает гайку на болт без каких-либо проблем, гайка сидит как влитая.

– Не знаю...

– Бракосочетание!

Как мужик жену в приют сдавал

Жил-был мужик, и всё у него было хорошо. Даже буквы и цифры все выговаривал. И жена ему попалась добрая, заботливая. Но стряслась беда. Пошла жена в ивент-менеджеры. И не куда-нибудь, а на гламурную книжную ярмарку. Оказалось, что работа не пыльная. Точнее сказать, имитационная. Два дня суеты и формальное присутствие на мероприятии. Жутко пафосном и скучном. Какие-то авторки с вырвиглазного цвета волосами, дегенеративной внешностью и мимикой что-то вещают про гендерное равенство. Тучный стареющий поэт с печальными коровьими глазами раздает интервью, автографы, либеральные ценности и флюиды перегара. Непродуманная акустика соединяет лекции разных авторов в сплошную какофонию. Ситуация стрессовая, фрустрирующая, мозги разжижающая. Неудивительно, что руки сами тянутся к дегенеративной литературе, а содержание книжек тлетворных прямо на подкорку записывается.

Уехала баба на ярмарку накрашенная, а в избу вернулась помешанная.

Стала мужика стращать, про гендерное равенство рассказывать. Крепкие узы, Церковью освященные, заклеила как патриархальные и абьюзивные. Житья не стало мужику. Взыл мужик аки зверь раненый и отправился к башне, что лестницей винтовой снаружи обвита.

Это присказка, не сказка. Сказки мы не рассказываем, поэтому прямо перейдем к анализу кейса. Первым делом было установлено, что поведение супруги клиента изменилось непосредственно из-за воздействия патогенной информации. Ранее женщина была полностью адекватна и адаптивна, поэтому виктимOIDная психопатия исключалась. Исключались и более тяжелые расстройства. Нужно было искать простой и действенный метод вернуть всё на свои места.

Решение нашел сам клиент в процессе свободного ассоциирования (основной метод психоанализа). Рассуждая о возможном расставании, он плавно перешел к теме приютов для бродячих животных. Сравнил развод с подлым поступком: выгнать на улицу верную собаку. Здесь мы игнорируем возможную интерпретацию «жена – собака – кобель женского рода». И обращаем внимание на близость двух блоков: «приют» и «выгнать собаку».

Клиенту был задан единственный вопрос: «Вы хотите сдать жену в приют?».

Мужчина задумался, ничего не ответил, пропал с радаров, через некоторое время записался на повторную консультацию. Он действительно сдал жену в приют. В центр адаптации для жертв семейного насилия. В России действуют несколько сетей подобных организаций. Некоторые искренне помогают людям, которые подвергаются побоям. Некоторые – просто прикрытия для вербовки адептов в деструктивные политические секты. Я не знаю, в какой из двух вариантов попала супруга клиента, да это и не важно. Главное, что она, к своему ужасу, вынуждена была несколько дней жить под одной крышей с двумя категориями лиц. Во-первых, с реальными жертвами домашнего насилия, на которых порой живого места не было от синяков. Во-вторых, с радикальными феминистками, ненавидящими всё фаллическое, включая раков, потому что они членистоногие. Одна из соседок проповедовала «лесбийский сепаратизм» и активно предлагала женщине то вступить в половую связь, то срочно основать свое маленькое государство (на территории которого опять-таки вступить в половую связь).

Можете себе представить шок и отрезвление дамы, которая быстро попросилась обратно домой. С мужем она помирилась и вернулась к привычной модели поведения. Место работы сменила.

Единственное, о чем я жалею, что не мог видеть лица администратора реабилитационного центра, когда на пороге появился мужчина и заявил: «Вы от абьюзеров спасаете? Я абьюзер. Вот жертва. Хочу сдать в ваш приют. Цена вопроса не имеет значения».

Психопаты

Эпилептоид

Эпилептоид – один из самых опасных психопатов, потому что имеет более высокие шансы на карьерный рост. Сами посудите. Эпилептоиды профессионально заискивают перед начальством, выполняют работу не просто безукоризненно, а с навязчивой аккуратностью. Они упрямые и дотошны. Разумеется, их упрямство работает в одну сторону – вниз по иерархии. С начальником эпилептоид никогда спорить не будет. Но вот волю начальника он будет фанатично и упрямо продавливать на своем и более низких уровнях иерархии.

Помимо исполнительности, эпилептоид создает хорошее впечатление своей показной правильностью, порядочностью. Он умеет быть примерным семьянином на публике. Точнее, для публики. Если о таком глубоко порядочном человеке вдруг пойдет слух, что он бьет жену и детей, то не спешите отмахиваться от сплетен. Педантизм, лояльность начальству, накопительство, упрямство, приторная вежливость – это классический эпилептоидный ряд, логическим завершением которого является садизм по отношению к зависимым (от эпилептоида) лицам.

В отличие от нормальных моралистов, которые на поверку оказываются теми еще грешниками, эпилептоид почти никогда не позволяет себе свободы, особенно сексуальной. Подловить его можно только на садизме. И если вы попытаетесь открыто изобличить эпилептоида, ничего хорошего не выйдет. Он умеет производить впечатление на толпу и настраивать эту толпу против неугодных. Кроме того, при случае он обязательно вам отомстит. Эпилептоиды на редкость злопамятны.

Как вы уже поняли, основная опасность – оказаться в зависимости от садиста. Поэтому избегайте эпилептоидных руководителей, чиновников и родственников. От последних защищайте ваших детей, не оставляйте ребенка на попечение условной бабушки, если та демонстрирует эпилептоидные признаки.

Если вы сами руководите отделом или компанией, то помещайте эпилептоидов на технические должности, на «тупиковые» ветви иерархии. Там они незаменимы. Главное, чтобы от них не зависело движение людей и идей. Пусть они руководят машинами, но не сотрудниками. Пусть оперируют цифрами, но не кадрами. Хорошая должность для эпилептоида: бухгалтер, аудитор. Плохая должность: HR.

И, конечно же, никто не мешает вам с помощью простых приемов блокировать продвижение коллеги-эпилептоида на более высокие должности. О чем мы сейчас и поговорим.

Концерт для эпилептоида

Предположим, среди ваших коллег обнаружен эпилептоид, который скоро пойдет на повышение. Допустить этого никак нельзя, так как эпилептоидный руководитель – ваш худший кошмар, если вы не любите по несколько раз переделывать бессмысленную работу. Эпилептоид хорошо маскируется, заискивая перед начальством. Скорее всего, он на очень хорошем счету у многих коллег и руководителей. Исправим эту досадную оплошность. Заставим эпилептоида показать свое истинное лицо.

Дожидаемся публичного совещания, которое обещает быть долгим или после которого сотрудники долго будут на виду друг у друга и у начальства. Попроситесь сделать доклад. Неважно, на какую тему. Главное, чтобы среди слушателей был эпилептоид. Подготовьтесь по содержательной части. С формальной точки зрения к вам не должно быть никаких претензий. Никто не должен заподозрить, что вы выступаете с какой-либо посторонней целью. Отрепетируйте содержательную часть доклада, углубитесь в тему. Вы должны знать и потенциально хотеть (уметь) рассказать в три раза больше, чем в процессе основного выступления.

Когда вы на сто процентов уверены в качестве доклада, продумайте обрамление. Именно стилистическое обрамление будет инструментом, которым вы воздействуете на бессознательное эпилептоида. Три компонента, три стиля, которые будут выводить эпилептоида из себя: рефлексивный, истероидный, параноидный. Не пугайтесь. Сейчас поясним.

– Рефлексивный стиль. Внезапное историческое вступление. Начните доклад с актуальной проблемы, с постановки задачи. Лишь затем, словно вспомнив о важности экскурса в прошлое, уделите около минуты «историческому обзору». Когда ваша компания была основана, сталкивалась ли она с актуальной проблемой ранее, когда эта проблема была впервые артикулирована в тех категориях, в которых вы сейчас ее обсуждаете... Важно, чтобы экскурс закончился так же внезапно, как начался. То есть: постановка задачи, актуальность проблемы – остановка – несколько дат, фамилий, фактов из прошлого – продолжение доклада с момента остановки. Обратите внимание: после исторического экскурса вы возвращаетесь в ту же точку «настоящего», с которой ранее свернули в прошлое. Не переборщите, не слишком отклоняйтесь от темы. Достаточно сделать два-три небольших исторических отступления. Эффект усилится, если одна из петель будет забавной историей из жизни коллектива. Притом главным героем забавной истории окажется эпилептоид.

– Истероидный стиль. Относится скорее к невербальному поведению докладчика. Яркая деталь одежды, слегка театральная поза, живая ювенильная мимика (вертикальные движения бровями). Если вы дама и имеете возможность делать доклад сидя, то ненавязчиво демонстрируйте слушателям напряженные икроножные мышцы (один из истероидных маркеров). Опять же, не нужно слишком сильно стараться. Публика не должна ничего заподозрить. Пусть сидит и восхищается, если вообще заметит перемену в вашем стиле. Эпилептоиду хватит и исчезающе слабых сигналов.

– Параноидный стиль. Дайте понять, что решение заявленной задачи не просто актуально, но сверхценно, несет дополнительный символический смысл для компании. В процессе доклада обратитесь к опыту коллег. Пусть, например, внезапно окажется, что вы какое-то время тайно наблюдали за их действиями и результативностью. Разумеется, среди «подопытных» окажется эпилептоид, за которым вы вели особо пристальное наблюдение.

– Для завершения также хорош параноидный стиль. Скажите что-нибудь о великой миссии, которую выполняет ваша компания. Или о перспективе остаться в истории (или хотя бы сильно пережить конкурентов на фоне грядущего парадигмального кризиса). Если доклад произвел впечатление на начальство, можете позволить себе истероидно-театральный слегка вызывающий завершающий жест.

Если эпилептоид тоже выступает с докладом, не упустите возможность задать пару вопросов после его выступления. Вы уже догадались, в каком стиле необходимо эти вопросы задавать. И на всем протяжении большой деловой встречи периодически используйте то один, то другой стиль. Для пущей эффективности можете договориться с парочкой коллег, которым доверяете и которые тоже хотят публично разоблачить эпилептоида.

Сталкиваем шизоида и эпилептоида

Концерт, описанный в предыдущем параграфе, гарантированно выведет эпилептоида из себя. Но что, если это не чистый эпилептоидный психопат, а просто человек, привыкший вести себя по-эпилептоидному именно на службе? Можно предварительно усилить в нем эпилептоидные черты, превратить их из акцентуации в «почти психопатию». Тогда и реагировать на соответствующие стимулы человек будет как настоящий эпилептоид, то есть крайним раздражением. Однако для такого разогрева вашей искусной игры недостаточно. Потребуется настоящий психопат, а именно шизоид. Найдите такового, пользуясь признаками из первой главы. Далее вам остается только свести этих двоих. Поначалу эпилептоид не заметит подвоха и охотно интегрирует шизоида в свою локальную иерархию. Шизоид не будет особо сопротивляться, но постепенно начнет всё больше соскальзывать, замыкаться в себе. Эпилептоид бессознательно расценит это как признание его доминантности и, соответственно, будет еще больше «эпилептоидничать». Присутствие шизоида на совещании (из предыдущего параграфа) само по себе будет фактором, усиливающим восприимчивость эпилептоида к вашей стилистической игре.

Доминирующее полотенце

Жил-был мужик. И жил он в одном доме с бабкой. Бабка обитала на первом этаже и весь день с балкона раздавала всем желающим ценные советы. Желающих было немного, поэтому нежелающим тоже доставалось. Жильцов дома бабка замучила. Будучи хорошим счетоводом старой закалки, она тридцать лет занимала в ТСЖ некую должность. Формально должность была мелкая, незначительная, что не мешало бабке считать себя гигантом мысли и матерью русского коммунального хозяйства. Дошло до того, что бабка настояла на увольнении уборщиц, дабы сократить расходы. Вместо цивилизованного использования наемного труда теперь практиковалось использование труда рабского, на принудительно-добровольных началах. Жильцов, людей занятых и приличных, она заставляла посменно убираться в подъезде. На тех, кто пытался отказаться, оказывалось мощное анальное давление. Сколько лекций по педагогической дефектологии выслушали местные мамочки – не сосчитать!

Мужик наблюдал за бабкой и жизнью подбабкиного дома несколько со стороны. Он снимал здесь квартиру и, проявляя чудеса лавирования, избегал вовлечения в домовое рабство. Правда, и ему бабка докучала по мере возможностей, то есть регулярно. Ситуация осложнялась тем, что жили эти двое в соседних квартирах. Ни послушать музыку, ни позвать друзей, ни тем более пригласить прекрасных дам мужик не мог. Впрочем, его утешала мысль о скором переезде. И, как это часто бывает, грядущая смена места жительства слегка развязывает руки в вопросах оставления о себе ярких воспоминаний. Короче, мужик подумывал о том, как бы бабку публично проучить.

Случай представился летом, когда созрел абрикос во дворе. Бабка считала это дерево своей собственностью и ревностно охраняла. Мимо проходили местные мальчишки, и решили они абрикосом полакомиться. Бабка подняла крик, угрожая с балкона всеми карами. Но пацаны, будучи уже подросшим молодым поколением, ответили цензурно, но по-интернетному метко. И продолжали кушать абрикосы. Бабка подхватилась, выбежала во двор и полотенцем отогнала школьников от дерева.

Эту сцену и наблюдал мужик, куривший в тот момент на балконе. Досталось и ему. За курение. Правда, только словесно. Послушно потуши сигарету, мужик продолжил задумчиво смотреть на дворовую зелень. Его задумчивость была вознаграждена. Потому что вскоре бабка вернулась к абрикосу, неся большое ведро. Мужик некоторое время с ухмылкой наблюдал, как расхищается «общедомовая» собственность. И тут его осенило.

Он не стал тратить время на словесные поучения. Спокойно оделся, взял на кухне полотенце, намочил, вышел во двор, подкрался к бабке. И, издав возмущенный боевой клич, принялся отучать бабку от воровства тем же способом, каковой она практиковала часом ранее. Поиграв в догонялки вокруг абрикоса, мужик, довольный, вернулся домой с полными карманами абрикосов. Спустя неделю он благополучно переехал. И уже от хозяина квартиры узнал, что бабка с тех пор была тише воды, ниже травы.

Перефразируя нашего президента, если доминации не избежать – доминируйте первым.

Как дружить с параноидом

Параноида можно распознать по сочетанию ярких признаков. Во-первых, легкое бунтарство, сложности с внешним расписанием (либо опаздывает, либо приходит сильно заранее, либо как-то иначе нарушает распорядок). Во-вторых, наличие сверхценной идеи. Это может быть какой-то гениальный проект, политическая доктрина, теория заговора. В-третьих, параноид уверен, что все к нему как-то относятся: неважно, хорошо или плохо, но именно как-то конкретно. В том числе, параноид думает, что на него могут собирать компромат. Обратите внимание: в клиническом случае человек патологически уверен в том, что за ним следят. Параноида же только опасается наблюдения и с радостью принимает доказательства его отсутствия. В-четвертых, сам параноид любит за всеми следить и собирать компромат. А зачем добру пропадать? Кроме того, если кто-то гипотетически может копать под тебя, то почему бы его не опередить?

Отдельным параноидным маркером служит реакция не эпилептоида. Допустим, вы убедились, что условный Паша является эпилептоидом. А вот в том, что Марк – параноид, вы сомневаетесь. Познакомьте этих двоих. И если они без видимых причин начинают друг друга бурно ненавидеть, то это колоссально повышает вероятность для Марка оказаться параноидом. Ну, или они не поделили пальму первенства в изобретении социальной сети.

Итак, вы распознали параноида. Страшно? Вовсе нет. С ним вполне можно подружиться. Но для этого необходимо соблюдать несколько простых правил.

- Договаривайте. Всегда. Если вы начали шутку или что-то пробормотали, ни в коем случае не пытайтесь съехать. Нельзя убеждать параноида, что это было нечто незначительное или невразумительное. Он обязательно додумает за вас. И наоборот: если вы договорили, а это оказалась сущая ерунда, то параноид расслабится.

- Назовите параноиду свои слабые стороны. Параноид всё равно их вычислит. Другой вопрос, будет ли он рассматривать эту информацию как добытый трофей или же как щедрый дар с вашей стороны. Ваша открытость покажет параноиду, что за вами не нужно особенно наблюдать. Кроме того, часто (хотя и не всегда) параноид не считает этичным или просто не хочет использовать против человека ту информацию, которую человек подарил сам, по доброй воле. Более того, некоторые параноиды начнут защищать информацию о вас от третьих лиц. Или научат вас, как защищаться.

- Не критикуйте его идеи *in integra* (как целое). К несогласию, как таковому, параноид отнесется спокойно. Но если вы замаетесь на его идею в целом, то он заподозрит вас в поверхностном несерьезном отношении к нему. Отделаться поддакиванием или лестью тоже не получится. Поэтому надо критиковать, но не саму идею, а ее технические детали. Выберите какой-то отдельный вопрос, связанный с воплощением параноидной идеи. И начните занудно, въедливо, немного эмоционально расспрашивать. В процессе ответа параноид внезапно для самого себя начнет лучше понимать собственную теорию. Это будет дополнительный плюс в вашу карму.

- Также неплохим приемом будет честно сказать, что вы ничего не понимаете из параноидных монологов. Параноид несколько раз попытается объяснить попроще, но быстро разочаруется в ваших когнитивных способностях. Конечно, это ударит по вашему самолюбию, но зато вы пополните список безопасной серой массовки.

Особая опасность конформоидов

Роль конформоидного психопата выходит далеко за рамки поведения обычных диверсантов или массовки моралистов.

- С конформоидом нельзя договориться. Он всегда будет вести себя, как его окружение.

– Сам факт присутствия конформоида придает уверенности эпилептоиду (вне зависимости от его положения в иерархии). Уверенные в себе и своей безнаказанности эпилептоиды вам точно не нужны.

– Конформоид и параноид люто ненавидят друг друга, даже если их взгляды на происходящее случайно совпали.

– В отличие от моралистов или диверсантов, конформоида легко «выключить».

Рассмотрим последний пункт подробнее. Два разных психопата взаимодействуют по строго определенному сценарию, выбор которого зависит только от класса их психопатий. Так, если конформоид столкнется с шизоидом и рефлексомом, то впадет в легкий ступор. Вам не нужно симулировать все шизоидные маркеры. Достаточно соскальзывать с темы на тему, и конформоид поплывет. Главное при этом не менять вид деятельности, иначе это будет уже гипертимный стиль, а на гипертимов конформоид реагирует крайне раздражительно. Поэтому идеальная стратегия: в присутствии конформоида заниматься каким-то монотонным трудом, сопровождая деятельность «потокосом сознания» или рефлексомными байками.

Аддиктоид и время

Помимо очевидной опасности – он всегда подвержен какой-то зависимости – у аддиктоида есть одно очень неприятное качество. Склонность прожигать время: свое и чужое. Человек с аддиктоидной психопатией органически не способен оценить тех сил, которые вы затратили на достижение какой-либо цели. В частности, если вы несколько недель выводили аддиктоида из зависимости, то никакой благодарности не ждите. Если вы назначили важную встречу, то не удивляйтесь, если аддиктоид опоздает или вовсе забудет прийти. Обязательно делайте контрольные звонки. Вам не ответили за два часа до встречи – можете даже не начинать собираться.

Парадоксально, но обещания как таковые аддиктоид склонен сдерживать. Если, конечно, он не обещал завязать с очередной зависимостью. В остальных же случаях аддиктоид исполнит свой долг, но вот когда – неизвестно. Обещанного три года ждут. Об обещанном три года напоминают. Каждый день. Главное, не стесняйтесь. Не беспокойтесь, что ваша навязчивость будет неприятна человеку. Наоборот. Аддиктоиду нужны внешние ориентиры, без них он теряется, растворяется во времени и в зависимости.

Стимул для аддиктоида

Цели в жизни у аддиктоида нет. Или же она сводится к возможности бесконтрольно тратить деньги на быстрые удовольствия. С аддиктоидом бесполезно разговаривать в категории долга, закона, перспектив. Наибольшим авторитетом для этого человека будет тот, кто предоставляет доступ к предмету зависимости. Грубо говоря, кто наливает, тот и заказывает музыку.

С аддиктоидом нужно разговаривать на языке кнута и пряника. Где пряник – это возможность получить быстрое пассивное удовольствие (доступ к предмету зависимости), а кнут – жесткое ограничение не только на саму зависимость, но и на удовольствия вообще. Проще говоря, наказанием для аддиктоида является невозможность расслабиться, побездельничать. Здесь важно не повторить распространенную ошибку. Часто родственники пият аддиктоида, чтобы он сделал что-то полезное. Однако пилорама не стимулирует, но вгоняет психопата в ступор. Фрустрировать аддиктоида можно только в качестве наказания, но никак не побуждения. Чтобы он начал «на вас работать», не нападайте на его зависимость, а пообещайте ее поощрить. Как в «Деревне дураков» Баба ставила на стол бутылку самогона и ее видом заставляла мужичков трудиться.

Очень важно живьем продемонстрировать аддиктоиду будущую награду. Морковка должна висеть прямо напротив морды осла, чтобы тот начал везти повозку. Чтобы аддиктоид, получив награду, не утратил чувство меры и не ушел полностью в зависимость, сразу после морковки необходимо дать стимул. Нет, не абстрактный. Вполне конкретный, используемый еще древними римлянами для взбадривания крупнорогатого скота. Так называлась сучковатая остроконечная дубина, с помощью которой агрессивно воздействовали на анус животного, не желающего идти вперед. Откуда и пошло название: *sti* – палка, *mulus* – бык.

Шпаргалка для конфликтов

В коллективе назревает конфликт между лидером и большинством. Именно лидером, а не руководителем – разницу вы понимаете. Лучше заранее знать, к кому примкнут психопаты.

– Конформоид всегда на стороне большинства, если только вы не создадите вокруг него искусственное большинство с нужным вам мнением.

– Эпилептоид смотрит на формальный статус лидера в коллективе. Если лидер занимает ответственный пост (не обязательно руководящий), то эпилептоид на стороне лидера. Если лидер неформальный и его позиция расходится с официальной позицией руководства, то эпилептоид возглавит коллективную травлю.

– Параноид склонен быть против большинства. Кроме того случая, когда лидером оказался эпилептоид (что маловероятно, так как эпилептоид часто руководит, но почти никогда не лидирует). Как правило параноид против всех. Он ищет третью силу, внешнюю злую волю, которая стремится всех посорить в рамках заговора. Или параноид воспринимает конфликт как постановку, битву нанайских мальчиков, и поэтому не участвует.

– Истероид использует конфликт, чтобы привлечь к себе внимание.

– Гипертим создает максимальную суету и движуху. Собирает подписи в поддержку лидера. Но ему надоедает – и гипертим начинает активно выражать интересы большинства. При затяжном конфликте гипертим вообще сдувается и идет разводить суету в другом месте.

– Циклоид меняет позицию и степень активности в зависимости от времени суток или дня недели.

– Астеноид всегда предан своим заступникам и покровителям. Если астеноиду покровительствовал и лидер, и представители большинства, то впадает в уныние, колеблется, может заболеть (психосоматика). В отдельных случаях астеноид превращается в объект совместной заботы коллектива и лидера, тем самым примиряя стороны.

– Сенситив глубоко сочувствует не реальным участникам конфликта, а их идеализированным образам в своей голове. Действовать боится и высказываться боится.

– Шизоид скользит вдоль конфликта, выдавая пространные рассуждения на отвлеченные темы.

– Рефлексоид превращает конфликт в элемент своих мемуаров. Если биография и высказывания лидера достаточно интересны, рефлексоид транслирует его точку зрения в форме рассказов и забавных историй.

– Виктимоид бдит, не ущемлены ли чьи-то права. Сильный лидер вызывает у виктимоида ненависть и желание обвинить в харассменте. Однако лидер может прикинуться угнетаемым меньшинством (он же в меньшинстве) – тогда виктимоид будет атаковать «угнетателей» из коллектива.

– Аддиктоид с теми, кто наливает.